Vers une alimentation durable
Manuel de formation sur les labels alimentaires et l'étiquetage

2010

Avant-propos

Netwerk Bewust Verbruiken, en collaboration avec Velt et écoconso, et avec le soutien de Bruxelles Environnement - IBGE, souhaite aider les consommateurs à faire des choix alimentaires plus durables. Les étiquettes des aliments, préemballés ou non, renferment une série de renseignements permettant de faire des choix durables en matière d'alimentation, mais de nombreux consommateurs n'en sont pas conscients. Outre les renseignements obligatoires, les étiquettes reprennent également des informations comme l'origine, la date limite de consommation, de nombreuses allégations en matière de santé ou d'environnement, des logos et des labels qui garantissent une production respectueuse des animaux, une production écologique, équitable, etc.

Des recherches montrent que les consommateurs ne sont pas suffisamment à même d'interpréter correctement les informations présentes sur les étiquettes. Ce projet a donc pour but d'établir un inventaire des renseignements obligatoires, des allégations, des logos et des labels, qui peuvent aider les consommateurs à faire des choix alimentaires durables. Ces renseignements devraient les orienter vers des choix plus durables comme les légumes et les fruits de saison, les produits issus de l'agriculture biologique ou intégrée ou encore du commerce équitable. Ce projet vise également à aider les consommateurs à éviter le gaspillage alimentaire en les aidant à mieux interpréter les dates limites de consommation et les dates de durabilité minimales, ainsi qu'à effectuer un meilleure tri des déchets grâce à une meilleure connaissance des pictogrammes sur les emballages.

Dans le but d'atteindre un groupe de consommateurs le plus large possible, nous avons choisi d'établir un programme de formations destinées aux enseignants exerçant dans le domaine de l'alimentation, professeurs de cuisine, de nutrition, etc. intéressés par ces questions. Nous espérons que cette mallette pédagogique pourra vous aider lors de vos leçons en matière d'alimentation (durable) et que vous aurez du plaisir à l'utiliser.

Le premier chapitre traite de l'alimentation durable. Qu'implique une alimentation dite durable? Pourquoi est-il nécessaire de se nourrir de façon plus écologique et comment faire? Des alternatives sont proposées et, pour chaque thème (le transport, la production, la viande, le poisson, etc), il est fait référence aux choix que peut faire le consommateur pour réduire son impact sur l'environnement.

Le chapitre deux aborde l'étiquetage des denrées alimentaires. Que trouve-t-on sur les étiquettes et l'emballage des aliments? Comment devons-nous interpréter cette information?

Le chapitre trois fournit, par thème (étiquetage, labels, émissions de CO2, etc.), une ou plusieurs fiche(s) méthodologique(s) pouvant être utilisée(s) en classe lors des leçons ou au cours d'animations. Les informations sur le fond fournies dans les chapitres un et deux renforcent les modules méthodologiques au niveau du contenu. Chaque fiche mentionne la durée de l'activité, les informations et le matériel nécessaires, etc.

Ce manuel de formation est réalisé dans le cadre du projet « Une alimentation durable : labels et formations », qui a également permis une mise à jour du site web infolabel.be. Cette formation s'intègre également dans le projet européen "GreenCook" qui vise à réduire le gaspillage alimentaire en menant un travail de fond sur le rapport du consommateur à la nourriture et en optimisant l'offre alimentaire. Ce projet est cofinancé par le FEDER dans le cadre du programme INTERREG IVB.









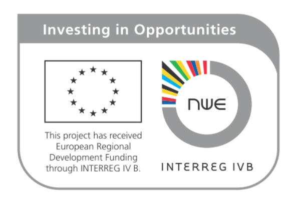




Table des matières

Introduction générale: Relations entre l’alimentation et l’environnement

Boire et manger font partie des choses agréables de la vie! Une alimentation variée, saine et équilibrée contribue en outre à une bonne santé. Cuisiner et manger ensemble doit être un plaisir et un moment de détente pour tous. Mais comment concilier l’alimentation avec la détente et la santé, et cela tout en respectant l’environnement?

En 1960, une épicerie moyenne offrait environ 2000 produits différents. Aujourd’hui, les grandes surfaces nous proposent plus de 15000 produits! Partout, des aliments des quatre coins du monde sont en vente et l’on trouve en toutes saisons une gamme variée de fruits et légumes. Qui s’étonne encore de manger des fraises et des tomates en décembre, des pommes de Nouvelle-Zélande et des haricots verts du Kenya?

La nourriture est devenue également l’objet d’un débat éthique. Tout le monde sait qu’une partie de notre planète mange trop, alors que d’autres meurent de faim. Même s’ils ne connaissent pas tous la faim, les habitants des pays en voie de développement ont une alimentation limitée et trop peu variée. Et cela alors même que leurs agriculteurs produisent pour l’exportation et que nous jetons des tonnes de nourriture comestible ...

Acheter de la nourriture n’est pas un acte anodin. Nous pouvons contribuer par des gestes et des choix simples, à diminuer l’impact de notre alimentation sur l’environnement. Par exemple, en planifiant nos achats, en gaspillant moins et en préservant les aliments avec soin, en achetant des légumes et des fruits de saison, en évitant d’acheter des produits sur-emballés, en lisant soigneusement les étiquettes...

Chapitre 1: Une alimentation « durable »

Introduction

Nos habitudes alimentaires ont un impact considérable sur l'environnement, tant de manière directe qu'indirecte. A chaque étape, de la production agricole jusqu'à la consommation et la production des déchets, une pression est exercée sur le milieu naturel. Les méthodes de production agricole, le traitement et le transport des produits alimentaires que nous consommons ont un impact indirect sur l'environnement. L'impact direct de l'alimentation sur l'environnement est provoqué par ce que le consommateur fait lui-même pour pouvoir se nourrir: ses déplacements vers le magasin, le stockage, la préparation des aliments et la production de déchets. Notons que l'impact direct de la consommation alimentaire sur l'environnement est inférieur à son impact indirect.

Ainsi, avec la pollution des sols et de l'eau par les pesticides et les engrais, une consommation accrue de combustibles fossiles (gaz, pétrole, etc.), l'épuisement des ressources d'eau potable, une augmentation de toutes formes de transport et l'utilisation d'additifs nécessaires à la production industrielle, l'impact de l'alimentation sur l'environnement a rapidement augmenté ces dernières décennies.

Ce chapitre dresse un aperçu de la manière dont notre alimentation exerce une pression sur l'environnement et présente des alternatives pour une consommation plus durable. Par exemple, préparer une salade de saison avec des produits provenant d'une ferme voisine appliquant des méthodes de production raisonnées aura un bien moindre impact sur l'environnement que manger un steak provenant d'une exploitation industrielle d'Argentine.

1.1 Les kilomètres alimentaires

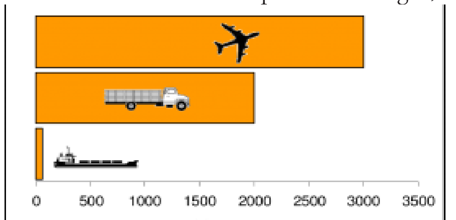


Aujourd'hui, un supermarché moyen offre plus de 15 000 produits et on peut acheter au coin de la rue des produits provenant des quatre coins du monde ainsi qu'une large gamme de fruits et de légumes en toutes saisons. La notion de kilomètres alimentaires «food miles» indique que l'origine de nos aliments a un impact majeur sur le changement climatique. Des produits frais tels que l'ananas ou les asperges sont transportés par avion. Les produits à durée de conservation plus longue comme les bananes, les kiwis, etc. sont généralement transportés par bateau. Ces produits peuvent être stockés pendant plusieurs semaines sachant qu'on les laisse mûrir pendant le transit.
Après livraison dans un port ou un aéroport européen, les produits alimentaires sont transportés par la route ou en train vers les points de vente. En Belgique, 71% des marchandises sont transportées par la route. Le nombre de kilomètres parcourus par transport routier a triplé entre 1970 et 2003. En réalité, les circuits sont souvent complexes et étendus en raison des différents sites de production, d'emballages et de distribution des denrées alimentaires. En outre, pour les transports de longues distances, des méthodes de conservation sont requises (entre autres le refroidissement), consommatrices d'énergie et sources de pollution.

Bruxelles-Environnement-IBGE a élaboré plusieurs fiches reprenant des informations sur l'alimentation durable ainsi que des recettes.

1.1.1 Les émissions dépendent du moyen de transport!

L'impact sur l'environnement causé par le transport est directement lié à la quantité d'énergie fossile consommée. Lors de la combustion du pétrole et du gaz, du CO_2 est rejeté dans l'air, contribuant au réchauffement climatique. Mais des moteurs à combustion émettent également des produits polluants tels que du benzène, des particules d'oxyde d'azote et de sulfure. L'augmentation du trafic routier est naturellement aussi une source d'autres problèmes tels que les nuisances sonores, la saturation du réseau routier, les embouteillages, la destruction des habitats naturels, les accidents de la route.



Quantité de CO_2 émise lors du transport d'un kg d'oranges d'Espagne

Selon le moyen de transport utilisé, les émissions de CO_2 varient sensiblement. L'illustration ci-contre montre à

quel point les émissions causées par un avion sont supérieures à celles d'un bateau. Lors du décollage surtout, une grande quantité de CO2 se dégage, ce qui implique que les vols de courte distance sont encore plus nuisibles pour l'environnement que les vols long courrier.

Un dossier complet au sujet des kilomètres de transport alimentaire peut être trouvé sur:
http://www.oivo-crioc.org/files/fr/4149fr.pdf

1.1.2 Alternatives

1.1.2.1 Pensons globalement, mangeons localement

En privilégiant des fruits et des légumes produits localement, nous solutionnons le problème mondial des kilomètres parcourus par nos aliments. L'alimentation locale peut prendre diverses formes. La plus répandue est sans doute l'achat de produits locaux dans les circuits conventionnels de distribution (épiceries, supermarchés, etc.). Lors de ses achats, on vérifiera l'origine du produit sur l'étiquette ou l'emballage (mention obligatoire pour les fruits et légumes frais, la viande de bœuf, le miel, les œufs, etc.).
Pour favoriser le circuit court, on peut se tourner vers :
* les groupes d'achats communs ou GAC qui gèrent collectivement l'achat de produits locaux.
* les groupes d'achats solidaires ou GAS qui soutiennent volontairement certains producteurs.
* l'achat direct au producteur sur un marché ou au lieu même de production (par exemple à la ferme).

Un abonnement au "Panier de légumes et/ou de fruits" est aussi une solution agréable. Ce système est déjà mis en place dans de nombreuses villes et communes. Plusieurs organisations centralisent chaque semaine la réception et la distribution de paquets de fruits et légumes provenant d'agriculteurs locaux (souvent biologiques). Les abonnés vont ainsi chercher leur corbeille chaque semaine au même endroit. Ceci permet de ne pas devoir chercher un agriculteur dans le voisinage, tout en étant assuré que ses légumes n'ont pas fait un long trajet en avion.

Acheter des produits à la ferme ou commander des paniers bio offre un autre avantage écologique: on évite une quantité incroyable d'emballages en plastique et autres matières synthétiques, qui vont souvent de pair avec les fruits et légumes achetés dans les supermarchés.

Vous trouverez plus d'informations sur des points de vente locaux ici:

* Biottin : répertoire détaillé des points de vente directe à la ferme ou sur les marchés, magasins spécialisés, services de livraison à domicile, abonnements aux paniers bio, groupements d'achats locaux mais aussi, restos 100% bio, gîtes à la ferme, fermes pédagogiques bio, etc. Infos : Nature & Progrès, 081 32 30 57 | www.natpro.be
* Réseau des Groupes d'Achat Solidaires de l'Agriculture Paysanne à Bruxelles: http://www.gas-bxl.collectifs.net
* Début des haricots : asbl ayant pour but la protection de l'environnement, avec l'alimentation comme thème prioritaire : www.haricots.org
* Bioforum : retrouvez-y notamment les adresses de magasins, paniers bio, point de vente à la ferme, etc. : www.bioforum.be
* Guide pour une alimentation durable à Bruxelles : www.observ.be
* Calendrier des fruits et légumes locaux, de saison et bio de Nature & Progrès, ainsi que le guide des fruits et légumes bio : www.natpro.be

Vous trouverez plus d'informations sur les points de vente sur :
http://www.oivo-crioc.org/files/fr/4306fr.pdf

Fiches Bruxelles-Environnement-IBGE
http://documentation.bruxellesenvironnement.be/documents/IFiche11_Cuis-legumes_HRmai_FR.PDF
http://documentation.bruxellesenvironnement.be/documents/IF_Part_Alimentation_09_FR.PDF

1.1.2.2 Suivons les saisons

Des tomates en plein hiver? Elles n'auront jamais le goût et la saveur des tomates mûries au soleil en pleine saison. Et à quel prix les vend-on! Et puis, ces produits qui sont vendus hors saison viennent de loin et /ou ont été cultivés

dans des serres. Il vaut donc mieux acheter des produits locaux de saison, non seulement parce qu'ils sont plus savoureux, mais aussi parce qu'ils respectent mieux l'environnement et votre budget.
Les importations et la culture sous serre permettent de trouver une vaste gamme de fruits et légumes toute l'année. La culture sous serre comprend la production de cultures dans des tunnels en plastique ou dans des serres, chauffées ou non. Certains fruits et légumes sont cultivés en plein air en saison et dans des serres ou des tunnels hors saison. C'est le cas des fraises: à partir de fin mars, il y a des fraises belges sur le marché provenant des serres chauffées. Au mois de mai, l'on trouve des fraises qui sont cultivées sous des tunnels en plastique. Au mois de juin, les fraises cultivées en plein air arrivent sur le marché. C'est pendant cette période que la production est à son comble. En 2002 en Belgique, 25.000 tonnes de fraises furent cultivées dans des serres et des tunnels et 15.000 tonnes en plein air. D'autres fruits et légumes sont cultivés sous serres: laitues, poivrons, tomates, doucette, concombres, haricots verts, raisins ...

Les cultures sous serres chauffées consomment des combustibles fossiles. Une étude démontre que la culture de tomates sous des serres en Grande-Bretagne émet beaucoup plus de CO2 que des tomates cultivées en Espagne. Ce surplus de CO2 est du au besoin de chauffer les serres à une température de 16 à 21 degrés Celsius. Le CO2 produit par kilogramme de tomates s'élève à 2,3 kg pour les tomates produites en Grande-Bretagne contre 0,6 kg pour les tomates d'Espagne.
Avant, on ne pouvait acheter que ce qui venait d'être récolté. Maintenant, l'offre est d'une telle abondance qu'il est difficile de savoir quelle est la saison pour chaque fruit ou légume. Pour vous aider à choisir les fruits et légumes locaux et de saison, munissez-vous d'un calendrier saisonnier des fruits et légumes.

Voici le lien vers le calendrier des fruits et légumes de Bruxelles-Environnement:
http://www.consodurable.org/dossiers_detail.php?id=21
Vous pouvez également en commander auprès du Service d'Information de Bruxelles-Environnement.

Sur ce lien vous trouverez une étude comparative au sujet des fraises http://fr.observ.be/article/4302-fraises_espagnoles_ou_fraises_belges:_lesquelles_choisir_.html

Fiche Bruxelles-Environnement-IBGE: http://documentation.bruxellesenvironnement.be/documents/IF_Part_Alimentation_01_FR.PDF

1.1.2.3 Le commerce équitable



La consommation durable passe également par le choix d'acheter des produits issus du commerce équitable. C'est valable pour les produits que nous ne trouvons pas chez nous (bananes, cacao, café, riz, etc.) mais que nous consommons régulièrement. Actuellement, ces produits sont de plus en plus faciles à trouver, même dans les grandes surfaces. En Belgique, les produits Fairtrade sont labellisés Max Havelaar. Ce label assure que les producteurs ont reçu un prix équitable pour leurs produits et que leurs conditions de travail sont dignes.

Toutefois, une observation est souvent faite par rapport à l'impact environnemental des produits du commerce équitable : même s'ils arrivent par bateau, ce qui est moins dommageable que le transport par avion des produits traditionnels, ils ont généralement parcouru une longue distance avant d'arriver dans les magasins. En prenant connaissance des kilomètres alimentaires de ces produits, on peut se poser des questions au sujet du caractère écologique des produits du commerce équitable. Pour une protection optimale de l'environnement, les produits exotiques ne peuvent-ils pas être remplacés par des produits locaux et de saison?

Pour plus d'informations sur le label Fairtrade de Max Havelaar et autres labels du commerce équitable: http://www.maxhavelaar.be/fr
Voir également en annexe l'étude Max Havelaar et autres labels de développement durable.
Ou regarder sur www.infolabel.be

1.1.2.4 Oubliés, les produits locaux

Beaucoup de nos légumes locaux typiques ont fini aux oubliettes. Triste sort pour ces légumes d'hiver que sont le

chou frisé, le topinambour, le panais, le pourpier, les navets, etc. Toutes ces variétés sont pourtant recommandées dans le cadre d'un régime alimentaire sain et écologique. Ils apportent de la variété dans nos menus d'hiver, en limitant notre consommation de fruits et légumes importés ou cultivés sous serres.

Plus d'informations sur :
http://www.cuisine-vegetarienne.com/index.php?do_id=10

1.1.3 Un choix judicieux

Afin de limiter l'impact environnemental de son alimentation, le consommateur peut agir sur différents niveaux :

* Favoriser l'achat direct au producteur sur un marché ou au lieu même de production : on soutient ainsi les petites exploitations, tout en limitant ses kilomètres alimentaires.
* Adhérer à un groupe d'achat en commun (GAC) ou solidaire (GAS: www.gas-bxl.collectifs.net) ou souscrire aux paniers bio». (voir addresses au point 1.1.2.1)
* Respecter les saisons des fruits et légumes
* Faire ses courses à pied ou à vélo: les déplacements en voiture sur de courtes distances consomment beaucoup de carburant: + 80% pour le premier kilomètre, + 50% pour le deuxième km. Prendre la voiture pour de courtes distances est donc coûteux et pollue. Faire ses courses à pied, à vélo, en patins à roulettes ou sur une trottinette, ça détend, ça pollue moins et c'est bon pour la santé.
* Éviter des déplacements trop fréquents pour vos achats: grouper ses achats le même jour et dans une même région et limiter le va- et- vient entre ces destinations et son domicile.
* Opter pour les magasins de quartier.
* Faire un potager: les fruits et légumes du jardin sont beaucoup plus frais, ont plus de saveur et sont moins chers que les produits achetés en grande surface, qui ont été traités, emballés, transportés, puis entreposés plusieurs jours avant d'être mis en rayon.
* Choisir des produits peu emballés et qui ont fait l'objet d'un minimum de traitements: production, emballages, entreposage, etc.

1.2 La production

Dans les exploitations agricoles intensives, l'agriculteur cherche à obtenir un rendement maximal qu'il obtient en développant la plante ou l'animal le plus rapidement possible. Prendre soin de la terre est secondaire, ce qui compte c'est l'absorption sans restriction des substances nutritives. La nutrition des plantes se compose quasi exclusivement d'engrais de synthèse qui sont rapidement et directement absorbés. La protection des cultures se fait à l'aide de pesticides chimiques, utilisés également à titre préventif.

L'agriculture intensive d'aujourd'hui ne tient guère compte des considérations environnementales. Les rendements élevés éclipsent les impacts environnementaux tels que la pollution de l'eau par les nitrates. Les pesticides et les engrais sont à l'origine de coûts «externes» qui ne sont pas inclus dans le prix du produit, mais qui devront néanmoins être payés par la société. Notamment avec l'argent des impôts, qui sert pour la purification des eaux de surface ou pour les soins de santé lorsque les gens tombent malades à cause des pesticides.

1.2.1 L'alternative : préférer les produits biologiques

Les produits biologiques sont cultivés dans le respect de l'environnement et ne contiennent pas de pesticides. Les avantages s'en ressentent de plusieurs manières : les aliments biologiques ont plus de saveur et sont meilleurs pour la santé. En outre, lorsqu'ils sont consommés localement et en saison, ils produisent moins de CO2. L'agriculture bio a besoin de 20% d'énergie en moins, elle réduit nos émissions de gaz à effet de serre de 30%.

1.2.1.1 Comment reconnaître les produits bio

Les termes « biologique », « écologique » et « organique », de même que les abréviations courantes « bio » et « éco » sont protégés légalement en Belgique pour tout ce qui concerne l'alimentation végétale et animale. Cela vaut aussi bien pour les étiquettes et emballages des produits que pour les panneaux publicitaires et autres moyens

de promotion.

Légalement, si ces termes figurent sur un produit, c'est que celui-ci a fait l'objet d'un contrôle et qu'il est effectivement biologique ou écologique. Sur l'étiquette d'un produit, l'on doit toujours trouver le nom ou le code de l'organisme qui a effectué le contrôle. Cette mention est obligatoire. En Belgique, il existe 4 instances de contrôle reconnues :

Certisys – code BE-BIO-01
Integra, division Blik – code BE-BIO-02
Quality Partners – code BE-BIO-03
Control Union – code BE-BIO-04

En Belgique, c'est le label Biogarantie® qui garantit qu'un produit est effectivement bio.



A l'étranger, des organismes similaires contrôlent les produits biologiques. Ci-dessous sont repris les labels européens les plus importants.
















Le label européen



Désormais le label européen est obligatoire depuis juillet 2010 pour tous les produits préemballés. Il doit être accompagné de l'indication du lieu de production des matières premières agricoles
* Agriculture UE : minimum 98% en poids des matières premières produites dans l'UE
* Agriculture non UE : minimum 98% en poids des matières premières produites hors UE
* Agriculture UE/non UE : une partie (>2%) des matières premières produites dans l'UE et une autre partie (>2%) dans un pays tiers
* L'indication « E» ou «non UE» peut être remplacée ou complétée par le nom d'un pays si la totalité des matières premières agricoles ont été produites dans ce pays (ex. «Agriculture Belgique », «Agriculture UE Belgique», «Agriculture non UE Costa Rica»).

1.2.1.2 Les principes du bio

Offrir une alimentation de qualité de façon naturelle tout en respectant les personnes, les animaux, les plantes et l'environnement, voilà le principe de base de l'agriculture biologique. Il s'agit d'un mode de culture et d'élevage qui porte une attention majeure au cycle naturel et à tous les aspects de la production alimentaire. La fertilité des sols et l'environnement sont au centre des priorités des agriculteurs, qui pratiquent la rotation des cultures, utilisent des engrais verts et des engrais organiques. Dans le cadre de l'élevage, l'accent est mis sur la santé du bétail et les aliments biologiques.

En filière bio, seuls quelques additifs, répertoriés dans une liste stricte positive très réduite, sont autorisés. L'utilisation d'exhausteurs de goût, comme le glutamate, y est interdite.

1.2.1.3 Les différences entre l'agriculture bio et l'agriculture intégrée

Dans le cadre de l'agriculture intégrée, outre les prescriptions réglementaires de rigueur en agriculture, certaines techniques respectueuses de l'environnement sont requises. La fertilisation est basée sur l'analyse des sols et la biodiversité est encouragée: des nichoirs dans les cultures de fruits ou bien des perchoirs pour les rapaces. Des ennemis naturels sont utilisés contre les infections, ce qu'on appelle la lutte intégrée. Toutefois, cela ne veut pas dire qu'il s'agisse d'agriculture biologique car, tout en étant strictement limités, les pesticides sont autorisés. L'agriculture intégrée est un pas dans la bonne direction, mais ne va pas aussi loin que l'agriculture biologique.

Pour plus d'informations sur l'agriculture intégrée: http://documentation.bruxellesenvironnement.be/documents/IF_Part_Alimentation_06_FR.PDF

1.3 L'élevage

La grande majorité des émissions de gaz à effet de serre sont générées par l'agriculture et sont directement ou indirectement liées à l'élevage. Au niveau mondial, l'élevage produit plus de gaz à effet de serre que le transport. Il est globalement responsable d'environ 18%
du total des émissions de CO2 causées par l'activité humaine. Pour produire un kilo de bœuf, il faut en moyenne 7 kilos de céréales. La production d'un steak de 250 grammes (d'origine autochtone) cause, selon les calculs, entre 1,9 kg (de la prairie au magasin) et 2,9 kg (de la prairie à l'assiette) d'émissions de CO2. Ce dernier chiffre est comparable aux émissions de CO2 d'une voiture après un trajet de 28 km avec une Toyota Prius à une consommation de carburant faible ou après un trajet de 10 km avec un VUS comme l'Audi Q7. A titre de comparaison, un mangeur de viande qui roule en petite voiture envoie donc plus de gaz à effet de serre dans l'atmosphère qu'un végétarien se déplaçant avec un VUS. (Source: Université de Chicago, 2006)

Pour rester en bonne santé, il est recommandé de ne pas consommer plus de 75 à 100g par jour de la viande. Réduire sa consommation de viande n'est donc pas seulement bon pour l'environnement mais aussi pour la santé.

1.3.1 Élevage et efficacité

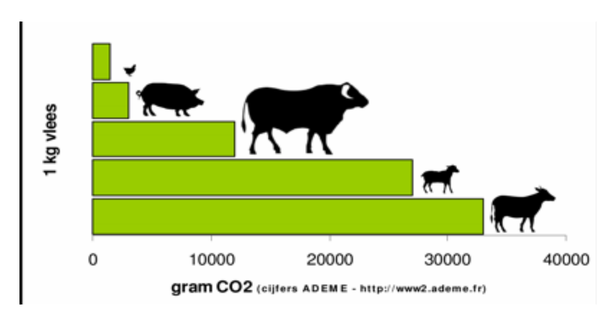
L'élevage et la consommation de viande ne sont pas le moyen le plus « efficace » pour fournir aux personnes un apport en protéines. De fait, le bétail nécessite lui-même un régime alimentaire riche en protéines, nécessaires à sa croissance, à la régulation de sa température, à sa reproduction, etc. Avant de se retrouver dans notre assiette, la plupart des animaux de la ferme auront donc consommé plus d'énergie alimentaire ou de protéines que ce qu'ils ne peuvent procurer. Cela signifie qu'il est généralement plus économique et écologique de consommer directement du fourrage comestible pour l'homme plutôt que de l'utiliser comme alimentation pour les animaux. Notons au passage que 44% de toutes les cultures de céréales dans le monde sont utilisées pour l'alimentation animale.

Vous trouverez un dossier complet sur l'impact de notre consommation de viande sur:
http://www.oivo-crioc.org/files/fr/4128fr.pdf

Fiche Bruxelles-Environnement-IBGE: http://documentation.bruxellesenvironnement.be/documents/IF_Part_Alimentation_08_FR.PDF

1.3.2 Alternatives

1.3.2.1 Opter pour des viandes qui ont un moindre impact environnemental



Emissions de CO2 causées par la production d'1kg de viande

Il n'est pas nécessaire que nous devenions tous végétariens! En variant le type de viande proposée au menu il est possible de favoriser des viandes qui ont un moindre impact environnemental. Par kg de viande, un poulet produit 24 fois moins de gaz à effet de serre qu'un veau et 8 fois moins qu'un bœuf. Le poulet et le porc sont les viandes les moins nuisibles à l'environnement.

Soyons également attentifs à l'origine de la viande (privilégier autant que possible la viande locale) et à la méthode d'élevage (biologique, de qualité différenciée, etc.).

Pour plus d'informations sur l'impact de la viande sur l'environnement, voir:
http://www.natagora.org/index.php?option=com_content&task=view&id=1193&Itemid=39

1.3.2.2 Alterner protéines d'origine animale et végétale

Une bonne alternative à la consommation quotidienne de viande est de la remplacer régulièrement par des mélanges de céréales (blé, maïs, riz, ...) ou par des légumes et des légumineuses (lentilles, pois chiches, soja, haricots rouges, pois cassés, ...). Osez le goût et vous serez agréablement surpris.



La gamme d'alternatives à la viande que l'on trouve dans les supermarchés ou autres magasins spécialisés est de plus en plus large. Escalopes, saucisses, hamburgers, etc., tous végétariens, sont autant de choix proposés aux consommateurs. Le tofu, le tempé, le seitan, etc., sont également des substituts à la viande qui sont disponibles sous leur forme pure.
Ces derniers sont des alternatives à la viande sans être de la viande d'imitation. Ce sont des produits simples que l'on peut aussi préparer à la maison. Ils ne nécessitent aucun procédé industriel et ne sont pas conçus dans le but d'imiter la viande.
Les morceaux de soja, traités, ne contiennent toutefois pas d'additif chimique de synthèse. Le Quorn dépasse ce stade d'un pas: il s'agit d'un substitut de viande britannique, résultat de la biotechnologie moderne, qui dans son aspect et goût final ressemble au poulet. Sa production se fait à l'échelle industrielle. Le Quorn est préparé à partir de champignons, cultivés sur un substrat de nutriments, qui deviennent des fils. Après récolte et séchage, ceux-ci sont collés ensemble avec des protéines d'oeufs (bon à savoir pour les végétaliens, qui ne souhaitent pas utiliser de produits animaux). Quoi qu'il en soit, c'est un produit qui ne pourra jamais être qualifié de "biologique".

Afin de trouver un large éventail de délicieuses recettes végétariennes, jetez un œil sur http://www.cuisine-vegetarienne.com/
Vous trouverez des recettes de sandwiches végétariens sur:
http://www.cuisine-vegetarienne.com/index.php?re_id=428
http://www.planete-vie.org

1.3.2.3 A propos de l'élevage responsable

Comme mentionné plus haut, il faut produire du fourrage en quantité pour nourrir les animaux qui seront ensuite consommés, ce qui n'est pas idéal en termes écologiques. Il est cependant possible de baser l'alimentation des animaux sur l'herbe et non sur du maïs et du soja. Produire de la viande nourrie à l'herbe aura un impact environnemental moindre dans la mesure où c'est uniquement l'énergie solaire qui aura été nécessaire à sa production. Dans de nombreux endroits dans le monde, c'est effectivement la meilleure façon de transformer de la terre en aliments, car les ruminants sont les seuls à pouvoir transformer de l'herbe en des protéines de qualité supérieure. Dans une culture à petite échelle, les excréments serviront d'engrais et feront partie d'un cycle fermé.

Une question cruciale reste celle du bien-être de l'animal. En élevage biologique, celui-ci est prise en considération (un accès permanent au libre parcours, interdiction d'attacher ou d'isoler les animaux, faible chargement à l'hectare, etc.).

Celui qui veut réellement diminuer son empreinte alimentaire doit essayer de manger moins de viande, et de la remplacer en partie par des protéines végétales et des légumineuses. Les produits laitiers obtiennent également une meilleure « cote environnementale » (au point de vue du climat, de l'utilisation des terres, de l'eau, etc.) qu'une viande comme le bœuf.

Plus d'info: http://www.planete-vie.org
http://www.vegetarisme.be/images/stories/perscoverage/Kranten%20en%20tijdschriften/10-02-01%20-%20
Equilibre.pdf

1.4 Les produits laitiers et les œufs

Le terme « Produit laitier » est le nom générique utilisé pour le lait et ses dérivés comme le fromage et le yaourt. Les produits laitiers fournissent des graisses, du calcium et des vitamines, mais on peut également les considérer comme des fournisseurs de protéines à part entière dans une alimentation pauvre en viande.



Les produits laitiers biologiques ont par ailleurs des avantages supplémentaires: les animaux sont essentiellement nourris avec des aliments organiques, sans OGM, ils ont suffisamment d'espace pour vivre, on ne leur administre pas de médicaments préventifs et toute la production fait l'objet d'un contrôle permanent.

La même logique est valable pour les œufs biologiques: les poules bénéficient d'une alimentation biologique, sont élevées en plein air et confortablement hébergées. Le résultat est un œuf savoureux, sans colorants synthétiques ou de résidus d'antibiotiques.
Plus d'informations sur les œufs: http://www.oeufs.org/consommer.php#bio

1.4.1 Qu'en est-il de l'environnement?

Si la production de viande a un impact lourd sur l'environnement, celle des œufs et du lait a également une influence non négligeable. Une étude réalisée par Blank Milieu Advies, en collaboration avec l'Association des Végétariens et le LEI (2008), démontre que la substitution de produits à base de viande par des produits laitiers ne permet en général pas d'économie par rapport aux émissions de gaz à effets de serre. Si par contre nous remplaçons la viande par des légumes, celle-ci se marque plus nettement et dépendra du choix des alternatives végétales. Cependant, lorsqu'on choisit de manger plus sainement par rapport aux produits protéiques (moins de viande, peu de lait, etc.), cela contribue à une réduction des émissions de gaz à effets de serre et à une plus faible charge sur la biodiversité.



Vous trouverez cette étude (en Néerlandais) sur: http://commodityplatform.org/wp/wp-content/uploads/2009/08/20081030_vd_2008_2193_bijlage22.pdf
Et: http://www.animalsaustralia.org/media/opinion.php?op=56
http://www.mescoursespourlaplanete.com/Produits/Produits_laitiers_32/Produits_laitiers_36.html

1.4.2 Un choix judicieux

• Opter pour des produits laitiers locaux, de préférence d'origine biologique. Le Biottin est un répertoire détaillé des points de vente directe à la ferme ou sur les marchés, magasins spécialisés, services de livraison à domicile, etc. Infos : Nature & Progrès, www.natpro.be
Sur le site de Bioforum vous trouverez des adresses de magasins, paniers bio, points de vente à la ferme, etc. : www.bioforum.be
• Acheter, si possible, du lait conditionné en emballage recyclable.
• Élever des des poules c'est gagner doublement. Ce sont d'excellents gestionnaires de déchets, et qui vous donnent des œufs délicieux !
• Être attentif, lors de l'achat des œufs, aux indications de l'emballage: poules élevées en plein air, nourries au maïs, etc. ne veut pas dire que les œufs sont biologiques. Si c'est le cas, ceux-ci doivent porter l'indication bio(logique).
• En Flandre, les membres du Navemha (Alliance nationale pour les marchands de lait) amènent le lait à domicile dans un emballage réutilisable 016 48 81 77, Voir aussi: www.ovam.be/jahia/Jahia/pid/796 .

1.5 Le poisson



Le poisson est souvent considéré comme une bonne alternative à la viande. Pourtant, aujourd'hui, la plupart des poissons sont capturés de manière intensive et industrielle et cette surexploitation a de nombreuses conséquences dévastatrices sur la préservation des espèces et du milieu marin. En 2006, il y avait 90% de poissons en moins dans l'Atlantique Nord qu'en 1950. D'autre part, on ne trouve presque plus de grandes raies et deux tiers des espèces de la Mer du Nord sont menacées.
On constate également que, par rapport aux tonnes d'animaux marins qui sont pêchées, nous ne retrouvons dans notre assiette que bien peu de protéines à consommer. Cela tient au fait que la pêche industrielle engendre d'importantes captures accessoires d'espèces non voulues. La FAO estime que dans le monde, environ 120 millions de tonnes de poissons sont pêchées chaque année. Après estimation, environ 27 millions de tonnes seront rejetées par dessus bord. 80 millions de tonnes d'autres animaux comme les dauphins, les baleines, les tortues et les albatros sont capturées et tuées parallèlement. Si l'on tient compte du fait que chaque poisson comestible produit une quantité considérable de déchets comme la tête, les os, les nageoires et la peau, l'on arrive à un rendement d'environ 10% de protéines comestibles: un résultat peu efficace pour la pêche de poissons sauvages.

Toutes sortes de plantes et d'animaux sont victimes des dommages collatéraux de la pêche. Trois méthodes sont particulièrement nuisibles: le chalutage, les filets dérivants et les filets fantômes.
Lors du chalutage, les filets sont maintenus au fond de la mer (chaluts de fond) et remorqués. Cet te technique permet de capturer l'ensemble des espèces présentes dans le milieu, et notamment des poissons recherchés comme la plie, la sole et le flétan. Au vu des dommages causés à la vie aquatique (pêches accessoires et destruction des habitats et organismes posés sur le fond) on étudie actuellement des alternatives comme le pulskor. Cette technique consiste à attirer les poissons plats à l'aide de petites décharges électriques.
Les filets dérivants sont des filets positionnés en surface et qui ne sont pas retenus par un ancrage. Ils mesurent souvent plusieurs kilomètres de long. Beaucoup d'espèces de poisson, mais aussi des oiseaux, des dauphins, des baleines et des tortues de mer s'empêtrent dedans. Pour cette raison, les filets dérivants ont été interdits dans l'UE pour la pêche du thon. Ils sont encore autorisés pour la pêche du saumon dans la Mer Baltique.
Les filets fantômes sont des filets qui se sont défaits des bateaux de pêche et errent pendant plusiers années dans la mer. Selon les estimations, des dizaines de milliers de tortues de mer, de dauphins et de baleines, et des centaines de milliers d'oiseaux meurent chaque année pris au piège dans ces filets dans l'océan Atlantique Nord.

Plus d'informations sur les poissons: http://www.ecoconso.be/spip.php?article470

1.5.1 La pisciculture

En théorie, l'élevage de poissons dans «des élevages piscicoles», semble une bonne alternative à la surexploitation

des mers. La réalité est tout autre. La nouvelle forme d’aquaculture pratiquée dans les pays occidentaux depuis trente ans présente trois problèmes majeurs.

Premièrement, les poissons populaires comme le saumon, la truite et les crevettes sont des carnivores. Dans la nature, ils se nourrissent de petits poissons comme le capelan et le fusion, ils doivent donc être nourris de manière similaire en captivité: avec de la farine de poisson. Ceci provoque un phénomène de surpêche dans la mer du Nord, notamment du capelan, et/ou une importation massive d’anchois provenant du Pérou pour en faire de la farine de poisson. Il faut en effet jusqu’à trois kilos de farine de poisson pour produire un kilo de saumon.

Le deuxième problème est lié à la pollution industrielle de la mer: des substances faiblement biodégradables et cancérigènes comme les dioxines et les PCB s’accumulent dans les poissons de petite taille, et peuvent ensuite se retrouver dans la farine de poisson consommée par les espèces d’élevage.

Enfin, la forte densité de population de poissons prise au piège dans une ferme piscicole les rend sujets à diverses maladies et à des parasites comme les poux. La réponse des pisciculteurs est classique: l’utilisation d’antibiotiques et d’insecticides.

1.5.2 L’aquaculture

Dans le monde entier, le principal produit « agricole » est le poisson. Un pourcentage en forte augmentation de poissons provient de l’aquaculture, c’est-à-dire l’élevage dans des étangs, des cages en mer, dans des grands bassins ou dans des serres, appelés des systèmes de recirculation. Cette augmentation vaut certainement pour l’Asie et notamment pour la Chine, où 70% des poissons proviennent de l’élevage. En Chine, la population pratique depuis des siècles la forme intégrée - une forme plus durable- de l’aquaculture, car l’élevage de poissons a été combiné depuis des décennies avec l’élevage des poulets et des porcs ou bien avec la culture du riz (les poissons se nourrissent alors des parasites qui se trouvent dans les champs de riz) ou avec l’entretien des mûriers (sur lesquels vivent les vers à soie, si convoités).

En Europe, le développement de l’aquaculture stagne un peu parce que nous cultivons principalement des poissons carnivores (le saumon, la truite et la crevette). Ces espèces se nourrissent principalement des poissons capturés dans la nature qui sont transformés en farine de poisson et huile de poisson, le fortifiant pour les poissons d’élevage. Bien que l’industrie de la pêche prétende qu’il faut moins de fortifiant pour produire un kilo de poissons que pour des poulets ou des porcs dans les élevages industriels, le bilan protéique reste pourtant négatif : nous fournissons plus de protéines aux animaux d’élevage que ce que nous en retirons comme nourriture pour l’homme. L’aquaculture n’est donc certainement pas le moyen le plus efficace pour fournir au monde une nourriture durable. Avec la baisse des recettes de la mer par l’épuisement des stocks de poissons, l’avenir pour la culture des espèces carnivores devient donc incertain.

Ainsi, il est préférable d’éviter les poissons provenant de l’aquaculture intensive. Pour cultiver 1 tonne de saumon par l’aquaculture intensive (qui ne s’applique pas au bio), il faut 5 à 6 tonnes de poissons sauvages, transformées en farine. L’aquaculture intensive fait également usage de produits chimiques et d’antibiotiques.

1.5.2.1 Culture durable ou bavardage écologique?

L’année dernière, deux nouvelles initiatives ont été lancées pour améliorer l’aquaculture. Le World Wildlife Fund (WWF) est en train d’élaborer un nouveau label - le ASC (Aquaculture Stewardship Council). Comme le label MSC pour le poisson capturé de manière durable, il doit garantir que les systèmes d’élevage de poissons dans des cages et étangs soient également durables. Au mois de décembre 2009, la réglementation concernant l’élevage de tilapia a été clôturée et cette année, les lignes directrices pour onze autres espèces d’aquaculture telles que le saumon, la truite, les crevettes, les moules, les huîtres et les pétoncles suivront. À partir de 2011, les premiers produits labellisés ASC trouveront leur place dans les réfrigérateurs. Les projets de WWF sont cependant critiqués par le Mangrove Action Network (MAN), représentant 70 organisations de groupes environnementaux locaux, des pêcheurs artisanaux, et des peuples autochtones. Ils craignent que les directives NCP n’endommagent davantage les forêts de mangroves et ne rendent les zones côtières plus vulnérables avec toutes les conséquences sociales que cela implique pour la population. Ils prétendent que le WWF a écarté toute concertation avec le MAN mais qu’ils ont commencé des pourparlers étendus avec de grandes multinationales.

1.5.2.1 Ou simplement du bio?

Cet été, les directives européennes pour l'aquaculture biologique ont été publiées (règlement CE 710/2009). Apparemment, lors de la préparation, l'industrie de la pêche conventionnelle aurait exercé des pressions pour élargir certaines directives le plus possible. IFOAM, l'Organisation Internationale pour l'Agriculture Biologique, a cependant veillé à ce que la législation reflète «l'esprit» de l'agriculture biologique, de la manière la plus fidèle possible.

Avant que ces directives européennes ne soient édictées, il y avait déjà depuis une douzaine d'années du poisson bio sur le marché, dont l'élevage était contrôlé selon des cahiers de charges particuliers assez strictes, comme ceux de Naturland. Ceux-ci englobent notamment un chapitre social d'importance qui n'est mentionné nulle part dans la réglementation européenne. Une autre différence importante est le nombre maximum d'animaux dans des cages ou des étangs: l'Europe permet par exemple trois fois plus de crevettes et deux fois plus de saumons ou de truites dans les piscines que les normes de Naturland. L'Europe permet également certains produits chimiques pour la désinfection et l'imprégnation des moustiquaires autour des cages.

(Texte: Naets Luk. Sources: Ökologie&Landbau, Öko-Test, le bulletin de Pala)

1.5.3 Le label MSC



Si on désire manger du poisson durable, on peut rechercher les produits portant le label MSC - Marine Stewardship Council. Ce label garantit que la quantité pêchée ne menace pas la capacité des populations à se régénérer et que les impacts sur l'écosystème (y compris les espèces non ciblées par la pêche) sont minimisés. Acheter des produits issus d'une pêche durable soutient une gestion durable de la pêche.
Plus d'informations sur : www.msc.org

1.5.4 Un choix judicieux

Quel poisson choisir?

Premier choix:
Certains poissons et produits de mer ne sont pas surexploités et sont soigneusement élevés : les crevettes, les sardines, le grondin, le hareng, les huîtres, le lieu jaune, le mulet, le silure, le tilapia, etc. en sont des exemples.

A éviter:
Les espèces qui sont surexploitées et/ou pour lesquelles des méthodes nuisibles à l'environnement sont utilisées : l'anguille, la barbue, le pétoncle, l'espadon, la morue, la plie, le sébaste, la sole, le thon rouge, le turbot, etc.

Le WWF a édité un guide d'achat "Poissons et fruits de mer" que vous pouvez utiliser pour faire judicieusement votre choix de poissons. Consultez:
http://www.wwf.be/_media/consoguide-2010_263002.pdf
https://assets.wwf.ch/downloads/ratgeber_fisch_f.pdf of
Vous pouvez obtenir une version imprimée au : 02/340 09 99.

Fiche Bruxelles-Environnement-IBGE:
http://documentation.bruxellesenvironnement.be/documents/IFiche12_Cuis-poisson_HRmai_FR.PDF

1.6 Les déchets d'emballage

Les emballages constituent une partie de plus en plus importante de nos déchets. En Belgique, nous déposons chaque année environ 740.000 tonnes d'emballages sur le trottoir. Cela représente plus de 70 kg par habitant par an. Ce flux important de matières comme les plastiques, le verre, le métal, le carton et d'autres matériaux crée



de nombreux problèmes environnementaux : l'épuisement des stocks à ressources limités, la pollution lors de l'extraction, la production et le transport ainsi que la pollution lors du traitement des déchets, les déchets sauvages, etc.

Les emballages représentent environ 30% du poids et 50% du volume total des déchets ménagers. Un ménage dépense près de 250 euros par an en emballages et engendre une montagne d'emballages de cinq à cinquante fois plus élevée (pour les déchets en plastique) qu'il y a 30 ans.

1.6.1 Les emballages et l'environnement

Quel emballage est le meilleur ou le pire pour l'environnement? Cette question fait l'objet de vives controverses. L'étude qui suit présente un bon aperçu en matière d'emballages:

http://www.oivo-crioc.org/files/fr/4286fr.pdf

1.6.2 Alternative: une gestion responsable de l'emballage

Une bonne gestion en matière d'emballages se base sur les principes suivants:

1) Prévention d'un point de vue quantitatif et qualitatif

Quantitatif: La quantité d'emballages doit être réduite au maximum. Les emballages superflus doivent être évités.
Qualitatif: Certains matériaux d'emballage doivent être évités, soit parce que des substances nocives sont libérées lors de la production, soit parce que les matériaux eux-mêmes contiennent des substances dangereuses, par exemple le PVC qui contient du chlore.

2) La réutilisation ou la consignation

La réutilisation des emballages doit être encouragée car elle permet d'économiser de l'énergie, des matières premières et réduit les émissions. Le système de consigne est surtout connu pour les contenants de boissons. Récemment des systèmes pour recharger les détergents sont également apparus.

3) Recyclage

Optez pour des contenants qui sont appropriés au recyclage: cela implique une éventuelle interdiction des emballages impossibles ou difficilement recyclables qui sont soumis à un impôt important: par exemple les "blisters" (= forme d'emballage de plastique dur translucide/non translucide, enveloppant parfaitement des matériaux), les stratifiés.

1.6.3 Un choix judicieux

• Acheter un maximum de produits en vrac, voir aussi "achetez sans déchets» (Bruxelles-Environnement-IBGE) : http://www.bruxellesenvironnement.be/Templates/Particuliers/Informer.aspx?id=2050&langtype=2060
• Acheter, plutôt que des produits préemballés, de la charcuterie et des fromages frais que vous conservez dans des Tupperwares
• Privilégier les emballages recyclables et les bouteilles consignées
• Éviter les produits suremballés et inutilement volumineux
• Utiliser un sac réutilisable ou un panier pour vos courses au lieu des sacs en plastique du magasin
• Utiliser des recharges pour certains produits

• Utiliser de préférence des produits concentrés (selon les quantités indiquées recommandées)
• Réutiliser certaines boîtes en aluminium ou en carton comme boîte de rangement pour congeler ou stocker de la nourriture.
• Éviter des emballages contenant des métaux lourds, des solvants organiques, des composés chlorés (PVC)

Voici un article intéressant sur l'un des plus gros producteurs de déchets: http://fr.observ.be/article/3605-eau_en_bouteille_:_du_marketing_des_d%C3%A9chets_.html?1&show=8

**Et voici un autre sur les collations à l'école:
http://fr.observ.be/dossier/3631-des_collations_sans_d%C3%A9chets.html**

1.7 Le gaspillage d'aliments

Pour toute la Belgique, ce gaspillage alimentaire s'élèverait à 660 000 tonnes, ce qui correspond à la modique somme de 1,4 milliard d'euros (chiffre Fevia). Rappelons aussi que d'après la FAO, un milliard d'êtres humains souffrent de faim chronique. L'augmentation de nos ordures ménagères n'est pas le seul impact environnemental. La production, la transformation, l'emballage et le transport des denrées alimentaires produisent des rejets de CO2 et d'autres polluants qui sont eux aussi des déchets.

En Région de Bruxelles-Capitale, plus de 12% du sac blanc des ménages est constitué d'aliments, certains entamés et d'autres encore parfaitement intacts. Cela représente 15 kg de nourriture par personne par an, soit 15.000 tonnes pour l'ensemble de la Région bruxelloise ou… 3 repas par jour pour 30.000 personnes durant 1 année. Un vrai festin Nous jetons des denrées utilisables pour plusieurs raisons: parce que le produit ne répondait pas à la qualité attendue, qu'il a dépassé très rapidement la date de péremption, ou que l'on a acheté plus que nécessaire.

*Plus information: http://fr.observ.be/dossier/5339-si_on_n_y_prend_pas_garde_faire_des_courses_peut_%C3%AAtre_source_de_gaspillage.html et:
http://fr.observ.be/dossier/5297-le_gaspillage_alimentaire_co%C3%BBte_cher_aux_consommateurs.html*

Du pain, des fruits, des légumes, des pâtisseries, des yogourts… chaque jour la poubelle des Bruxellois se régale ! Et oui, si vous regardez bien le contenu de votre poubelle, vous remarquerez probablement que plus de 12% de votre sac blanc est constitué d'aliments, certains entamés et d'autres encore parfaitement intacts. Cela représente 15 kg de nourriture par personne par an, soit 15.000 tonnes pour l'ensemble de la Région bruxelloise ou… 3 repas par jour pour 30.000 personnes durant 1 année. Un vrai festin !

Un projet pilote mené par Inter-Environnement Bruxelles a montré qu'en faisant un tant soit peu attention à notre consommation alimentaire, nous pouvions réduire notre gaspillage alimentaire de 80% ! De quoi faire de sérieuses économies (après tout, vous avez payé ce que vous jetez), mais aussi préserver les ressources et l'environnement. De quoi réduire également les quantités de déchets à envoyer à l'incinérateur.

Les secrets ? Des achats planifiés, bien conservés et les restes accommodés ou correctement congelés.

*Plus d'information: http://www.bruxellesenvironnement.be/Templates/searchresults_google.aspx?q=e%20gaspillage%20d%E2%80%99aliments&LangType=2060
http://www.ibgebim.be/Templates/Particuliers/Informer.aspx?id=1818*

1.7.1 Un choix judicieux

Conseils pratiques pour éviter le gaspillage alimentaire

Lors des achats des aliments

* Faire une liste de courses évite les achats impulsifs et permet de mieux adapter les achats aux repas prévus.
* Adapter les quantités achetées au besoin de la famille; faire des stocks importants augmente les risques de gaspillage.
* Toujours prendre en compte la date de durabilité minimale qui figure dans l'étiquetage. (Voir Date de

consommation)
* Acheter les denrées réfrigérées et surgelées à la fin des achats, les transporter dans des sacs isothermes et les replacer au réfrigérateur ou au congélateur dès que possible.

Lors du stockage des aliments

* Stocker les aliments dans des conditions permettant leur bonne conservation: souvent les étiquetages reprennent des prescriptions de conservation; les respecter permet de conserver plus longtemps et plus sainement les denrées.
* Au réfrigérateur, chaque type de denrée a sa place en fonction de la température nécessaire à sa conservation. (Voir Place des aliments dans le frigo)
* Ne jamais entreposer d'aliments encore chauds dans le réfrigérateur; cela entraînerait une augmentation de la température intérieure du frigo (compromettant la bonne conservation de toutes les denrées qu'il contient) et augementerait la consommation du frigo.
* Couvrir les récipients dans lesquels les aliments sont conservés au réfrigérateur, cela évite les contamination d'un aliment à l'autre.
* Entretenir régulièrement son frigo avec de l'eau chaude additionnée d'un peu de détergent.

Lors de la préparation des aliments

* Préparer une quantité de nourriture en adéquation avec l'appétit de la famille. Souvent les étiquetages indiquent les quantités par personne; on peut également trouver ce type d'information dans les livres de recettes.
* Si des emballages sont ouverts sans que le contenu soit totalement consommé, il peut être utile de transvaser le restant dans un autre récipient; c'est le cas des conserves entamées dont le contenu ne peut être conservé dans l'emballage métallique une fois que celui-ci a été ouvert.

Lors de la gestion des restes alimentaires

* Conserver les restes de nourriture soit au frigo dans un récipient fermé, soit au congélateur pour une consommation ultérieure.
* Il existe des recettes simples et faciles à réaliser qui permettent de transformer les restes de nourriture en délicieux repas.

Composter les déchets alimentaires

Ne pas jeter les déchets d'aliments mais les composter; composter ne nécessite pas beaucoup d'espace et se réalise facilement si l'on suit quelques conseils de base. Il y a peut-être dans votre quartier un maître composteur qui pourra vous donner toutes les explications souhaitées. Vous pouvez également consulter les conseils donnés par le comité Jean Pain www.comitejeanpain.be.

Source: http://fr.observ.be/dossier/3668-gaspillage_alimentaire_un_probl%C3%A8me_environnemental_et_%C3%A9thique.html

Vous trouverez plus d'informations dans les dossiers de Bruxelles-Environnement-IBGE:

Au sujet de la conservation des aliments:
http://documentation.bruxellesenvironnement.be/documents/IF_Part_Alimentation_07_FR.PDF

Pour cuisiner en utilisant les restes:
http://documentation.bruxellesenvironnement.be/documents/IFiche13_Cuis-gaspi_HRmai_FR.PDF
http://documentation.bruxellesenvironnement.be/documents/IF_Part_Alimentation_02_FR.PDF

Quelle est votre empreinte alimentaire écologique? :
http://documentation.bruxellesenvironnement.be/documents/IF_Part_Alimentation_05_FR.PDF

Chapitre 2: Les étiquettes

Introduction: Les étiquettes des aliments sont éloquentes

Comprenez-vous toujours ce qui est indiqué sur l'étiquette d'une boîte de potage en conserve, un paquet de biscuits ou sur une brique de jus de fruit? On estime que deux personnes sur trois ne comprennent pas la plupart des informations mentionnées sur les produits alimentaires. L'Union européenne souhaite rendre obligatoire une uniformité d'information dans toute l'Europe en matière d'étiquettes, mettant l'accent sur la valeur nutritionnelle d'un produit afin que les gens comprennent plus rapidement quel genre d'aliment ils consomment.

2.1 Ce que nous trouvons sur l'étiquette: les renseignements de base

Tous les aliments préemballés doivent porter une étiquette informant l'utilisateur de manière aussi précise que possible au sujet du produit. L'étiquette en dit long sur le produit, elle permet au consommateur d'obtenir des informations précises et de choisir de manière responsable. Plusieurs de ces données sont importantes pour éviter des problèmes. Les consommateurs et les intervenants de la chaîne alimentaire devraient donc être attentifs à ces indications.

Ce que l'étiquette nous renseigne:
La loi définit ce qui doit être affiché sur l'étiquette des aliments préemballés.
L'inspection des aliments est responsable de la surveillance et effectue des vérifications pour savoir si l'étiquette est véridique.

Sur une étiquette, on peut trouver les renseignements suivants:

• Le nom du produit
• La liste des ingrédients par ordre décroissant d'importance, et leur quantité. L'aliment le plus présent dans le produit est celui qui doit être mentionné en premier lieu.
• La date de durabilité minimale ou la date limite de consommation.
• Les conditions de stockage appropriées et les conditions d'utilisation (par exemple, les aliments congelés)
• Le mode d'emploi, si l'aliment ne peut être utilisé de manière adéquate sans celui-ci
• Le contenu net: la quantité sans l'emballage
• La valeur nutritionnelle (pas obligatoire)
• Le contenu d'alcool pour des boissons alcoolisées avec une teneur en alcool dépassant 1 à 2% du volume
• Les labels, logos et icônes

L'étiquetage doit également être effectué selon des règles précises:

• Toutes les données doivent être indiquées de façon visible, lisible et indélébile sur l'emballage principal.
• En Belgique, la loi exige que toutes les données soient indiquées au moins dans la langue de la région où le produit est vendu.
• Il existe des règles fixes sur ce qui est permis et ce qui ne l'est pas en matière de publicité pour les denrées alimentaires.
• Le prix ne doit pas obligatoirement figurer sur le produit lui-même. Mais le consommateur devrait immédiatement savoir ce qu'il obtient pour son argent. Il y a donc une réglementation détaillée sur la façon dont les prix doivent être indiqués. Pour certains produits, le prix de• vente doit être indiqué à l'unité (poids).

Outre les renseignements obligatoires, les étiquettes peuvent comporter d'autres renseignements sur un produit. Certains, comme la valeur nutritionnelle, ne sont pas obligatoires. Toutefois, si la valeur nutritionnelle est indiquée sur l'étiquette, ceci est fait selon certaines règles.

Vous trouverez ici une brochure sur les obligations concernant les étiquettes :
http://www.crioc.be/files/fr/368fr.pdf

2.1.1 La liste des ingrédients



En dehors des autres mentions requises sur les étiquettes des aliments emballés, le fabricant est tenu d'indiquer la composition de son produit sur la liste des ingrédients.

Un ingrédient est toute substance utilisée pour la fabrication ou la préparation d'une denrée alimentaire qui restera présente dans le produit fini. Cette liste doit être précédée du mot «liste d'ingrédients» et doit être présentée avec les éléments dans l'ordre décroissant de poids dans lesquels ils ont été utilisés. L'ingrédient en haut de la liste est donc celui dont la quantité est la plus grande dans le produit. En général, la liste sera complétée par la liste des additifs (E + numéro ou le nom spécifique de l'additif, suivie du nom de la catégorie).

Par exemple, si une conserve de « légumes aigre-doux », porte la liste des ingrédients suivante: "oignons, poivrons, carottes, céleri, tomates, pousses de bambou, herbes ..." indiqués dans cet ordre, cela signifie que le produit contient plus d'oignons que de pousses de bambou.

Lorsque l'ingrédient est cité dans la dénomination du produit de vente, la quantité utilisée de cet ingrédient dans la denrée alimentaire doit être exprimée en pourcentage de l'ingrédient qui est contenu dans le produit fini. Par exemple, sur l'étiquette d'une confiture de fraises, vous trouverez indiqué le pourcentage de fraises présent.

Pour permettre aux personnes souffrant d'allergies de bien choisir leurs aliments, il est obligatoire depuis la loi de novembre 2005 d'indiquer clairement la présence d'ingrédients potentiellement allergènes. Il s'agit des 14 ingrédients suivants: le gluten, les crustacés, les œufs, le poisson, les arachides, le soja, le lait et les produits laitiers, les noix, le céleri, la moutarde, les graines de sésame, le sulfite, les mollusques et les lupins.

2.1.1.1 Les additifs alimentaires

Des additifs sont des substances ajoutées délibérément aux aliments par le fabricant. Les additifs peuvent être d'origine naturelle, mais ils peuvent aussi être préparés chimiquement. Les additifs sont ajoutés pour changer les propriétés d'un produit alimentaire.

Législation

Les aliments contiennent très souvent de nombreux additifs. Certains ont un numéro E, d'autres pas. Les substances ayant un numéro E ont été a approuvées par l'Union européenne pour l'utilisation dans des produits alimentaires: les colorants, les conservateurs, les émulsifiants, les antioxydants, etc. Le fabricant choisit d'indiquer soit le nom complet de l'additif soit le numéro E (par exemple l'acide citrique ou E330). Certains additifs ont un numéro, mais sans préfixe E. Dans ce cas, les recherches effectuées sur d'éventuels effets indésirables sont insuffisantes, mais ces composants sont toutefois déjà en circulation. C'est le cas par exemple pour l'amidon modifié, les édulcorants artificiels et les azurants. Le fabricant est légalement tenu d'indiquer dans la liste des ingrédients quels additifs ont été utilisés. Toutefois, il y a quelques exceptions. Pour certains produits comme l'huile, les fruits frais, le pain non pré-emballé, le café, le thé, le vin et d'autres boissons alcoolisées, vous n'apprendrez rien au sujet des additifs.

C'est l'ordre des ingrédients sur la liste qui vous indique les quantités proportionnelles de chaque substance. La substance citée en premier lieu sur la liste est celle utilisée en plus grande quantité.

Les additifs sont-ils (mal)sains?

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) et l'Organisation pour l'Agriculture et l'Alimentation des Nations Unies (FAO) décident de l'autorisation d'un additif. En fait, il n'est pas facile de déterminer si un additif, à terme, aura des effets néfastes sur la santé ou pas. Des recherches sont effectuées sur les animaux mais il est possible que le corps

humain réagisse différemment. Par ailleurs de telles recherches sont très coûteuses: c'est la raison pour laquelle elles sont limitées. Sont interdits uniquement les additifs dont les propriétés cancérigènes ont été démontrées. Des substances qui peuvent provoquer des réactions d'hypersensibilité ou d'autres effets indésirables sont par contre autorisées.

Une dose journalière admissible (DJA) est établie pour tous les additifs autorisés. Cette DJA sert au fabricant comme base de calcul des quantités qu'il peut utiliser. Le calcul de la DJA est basé sur un adulte moyen, bien que des enfants consomment également ces produits...

Vous trouverez plus d'informations concernant les numéros E avec une liste complète de tous les numéros E ici: http://www.food-info.net/fr/qa/qa-fi45.htm

2.1.1.2 Les Organismes génétiquement modifiés (OGM) ou transgéniques

Les organismes génétiquement modifiés sont des plantes ou d'autres organismes dont l'information génétique a été modifiée par le biais de la technologie génétique. Ceci est effectué par l'insertion de matériel génétique provenant d'un autre organisme: un virus, une bactérie, une plante ou un animal. C'est ainsi qu'une plante peut être rendue résistante aux herbicides chimiques. C'est ainsi qu'une plante peut être rendue résistante aux herbicides chimiques. Grâce à la technologie génétique, les frontières entre les espèces ne sont plus respectées. Un chou peut, dans des conditions naturelles, par hybridation, échanger de l'information génétique avec un autre chou, mais pas avec un poisson. Un tel échange ne pourrait jamais se produire dans la nature mais est désormais possible par la manipulation génétique. En bricolant avec le matériel génétique, de nouveaux organismes sont créés que la nature elle-même n'aurait jamais pu produire.
Etant donné que la technologie génétique n'est pas naturelle, elle va à l'encontre des principes de l'agriculture biologique. Dans l'agriculture biologique, les OGM ne sont pas autorisés, sans pour autant pouvoir empêcher une contamination d'OGM dans les produits biologiques. Des études montrent que l'agriculture biologique sans OGM et l'agriculture OGM ne peuvent coexister sans qu'une contamination n'ait lieu au niveau de l'agriculture biologique. Non seulement l'agriculture biologique sera victime des OGM mais sur le plan écologique et social, les conséquences pourraient s'avérer désastreuses. Actuellement, il n'y a pas de nourriture sur le marché qui contient des OGM. En outre, il est obligatoire d'indiquer dans la liste des ingrédients si un produit provient d'une culture à base d'OGM.

2.1.2 La date de péremption

La date sur l'emballage peut être interprétée de deux façons. Etant donné que peu de gens savent cela, de grandes quantités de nourriture sont jetées alors qu'elles pourraient encore être consommées. Le lien suivant vous donne une bonne description de l'interprétation correcte de la date sur l'étiquette et peut vous aider à contrer le gaspillage de nourriture.

Plus d'informations sur: http://fr.observ.be/dossier/3618-lire_l_%C3%A9tiquette_pour_%C3%A9viter_les_intoxications_alimentaires_et_le_gaspillage.html

Vous trouverez une astuce pratique pour mesurer vos propres déchets sur:http://fr.observ.be/dossier/3620-mesure_ton_niveau_de_gaspillage.html

2.1.3 Les conditions de stockage spécifiques



Si nécessaire, des informations sur les conditions de stockage nécessaires d'un produit doivent être indiquées sur l'étiquette. Par exemple: « Conserver au sec », « A conserver dans le réfrigérateur », « Tenir au frais: 4ƒC max. », « Garder des produits surgelés ou congelés dans le réfrigérateur ou le congélateur », « Ne jamais recongeler un produit qui a été décongelé! ».

Si la méthode de conservation a un impact sur la date d'expiration, cela doit obligatoirement être mentionné sur l'étiquette. Si les conditions de conservation ne sont pas remplies, le risque de détérioration et la croissance

des bactéries pathogènes augmente. Il est donc important de toujours conserver la nourriture à la température indiquée et de ne plus l'utiliser lorsque la date limite d'utilisation est dépassée.

2.1.4 La valeur nutritive

Nutrition Facts / Valeur nutritive	
Serving Size (10 g) / Portion (10 g)	
Servings Per Container / Portions par contenant	
Amount Teneur	% Daily Value % valeur quotidienne
Calories / Calories 50	
Fat / Lipides 4 g	**6** %
Saturated / saturés 2 g + Trans / trans 0 g	**10** %
Cholesterol / Cholestérol 5 mg	**2** %
Sodium / Sodium 5 mg	**0** %
Carbohydrate / Glucides 4 g	**1** %
Fibre / Fibres 0 g	**0** %
Sugars / Sucres 4 g	
Protein / Protéines 1 g	
Vitamin A / Vitamine A	0 %
Vitamin C / Vitamine C	0 %
Calcium / Calcium	2 %
Iron / Fer	2 %

Grâce à la mention de la valeur nutritive sur l'étiquette d'un produit alimentaire, nous pouvons savoir quels éléments nutritifs sont présents et en quelles quantités. De cette façon, nous connaissons mieux la composition de nos aliments et nous pourrons en tenir compte pour faire des choix dans le large éventail qui nous est proposé.

L'étiquetage de la valeur nutritionnelle fournit des données sur les protéines, les glucides, les graisses, les vitamines, les minéraux et les oligo-éléments présents dans le produit, par 100 g/ml ou par portion.

La liste des nutriments sur l'étiquetage de valeur nutritionnelle doit être établie d'une manière particulière. La mention des éléments suivants est obligatoire:
La valeur énergétique: l'énergie en kilojoules (kJ) ou kilocalories (kcal)
Les niveaux de protéines, glucides et lipides
Les protéines / protéines en grammes (g)
Les glucides en grammes (g)
Les graisses, en grammes (g)

La présentation doit être faite sous forme d'un tableau, les chiffres étant listés, mais en cas de manque de place, les chiffres peuvent être indiqués les uns à côté des autres. La mention doit être indiquée au moins par 100 g ou 100 ml. Par ailleurs, cette information peut être indiquée par portion, à condition que le nombre de portions dans l'emballage soit mentionné. Les taux spécifiés doivent se référer au produit alimentaire tel que proposé sur le marché.

C'est seulement si l'étiquette, la présentation ou la publicité du produit contient une affirmation concernant la valeur nutritionnelle (par exemple "riche en..." "plein d'énergie» etc.), que l'étiquetage de la valeur nutritionnelle est obligatoire. Si, en outre, ces affirmations font référence aux sucres, aux acides gras saturés ou à des graisses, aux fibres ou au sodium, ces données doivent être stipulées de manière spécifique:

• Les acides gras saturés en grammes (g)
• Les fibres alimentaires en grammes (g)
• Le sodium en grammes (g)
En outre, en matière d'étiquetage nutritionnel, un ou plusieurs des éléments suivants peuvent être cités:
• L'amidon, en grammes (g)
• Les polyols, en grammes (g)
• Les acides gras, mono insaturés ou polyinsaturés, en grammes (g)
• Le cholestérol en milligrammes (mg)
• Les vitamines et minéraux en grammes (g) ainsi que les Apports Nutritionnels Conseillés recommandés

Actuellement, l'on trouve souvent sur les emballages l'indication GDA (voir encadré). Les GDA (les quantités journalières recommandées) ou les Directives Journalières sont une libre initiative des producteurs de denrées alimentaires en Europe, lancée en Belgique par la Fédération de l'industrie alimentaire (FEVIA). Les GDA vont dans le même sens que les autres initiatives prises par les producteurs pour encourager à faire des choix alimentaires équilibrés. Tous les fabricants de produits alimentaires - que ce soit du pain, des boissons, du fromage, des biscuits ou des plats préparés - peuvent choisir d'indiquer les GDA sur leurs emballages. Les GDA sont calculées pour la population adulte. Ils correspondent aux besoins d'alimentation quotidiens d'une femme âgée de18 ans en bonne santé ayant une activité physique modérée. Ceux-ci correspondent à 2000 kcal par jour.

Une brochure complète sur l'étiquetage des valeurs nutritionnelles peut être trouvée ici:
http://www.crioc.be/files/fr/2030fr.pdf•

2.1.5 Labels, logos et icônes

Selon le dictionnaire Larousse:

Logo: abréviation de logotype: n.m., Représentation graphique d'une marque commerciale, du sigle d'un organisme, d'un produit.
Label: n.m., étiquette ou marque spéciale créée par un syndicat professionnel ou un organisme parapublic et apposée sur un produit destiné à la vente, pour en certifier l'origine, la qualité et les conditions de fabrication en conformité avec des normes préétablies.
Icône: n.m., signe qui est dans un rapport de ressemblance avec la réalité extérieure.

Le nombre de logos, de labels et d'icônes écologiques présents sur les emballages ne cesse d'augmenter. Bien que cette augmentation soit un signe que notre société se préoccupe davantage de l'environnement, cela ne rend pas la tâche des consommateurs plus facile. Les labels des produits peuvent nous aider à orienter nos choix de consommation, en nous informant sur les caractéristiques environnementales d'un produit ou la situation sociale dans laquelle il a été conçu.

Certaines étiquettes indiquent que le produit provient du commerce équitable. D'autres labels ne fournissent aucune information au sujet de la durabilité mais informent sur la qualité, l'origine, la composition ou la sécurité d'un produit.

Les consommateurs sont assommés d'informations graphiques qu'ils ne comprennent pas bien et qui sont souvent mal interprétées. En plus, ils ont des doutes concernant leur fiabilité.
La plupart de ces illustrations sont pourtant destinées à informer le consommateur et à lui offrir des garanties écologiques de qualité. La difficulté réside dans le fait que les informations et les garanties varient d'icône à icône: le statut, les critères, la procédure d'attribution, le contrôle, etc. sont autant de facteurs qui doivent être considérés lors de l'évaluation de la fiabilité d'une icône et de l'utilité qu'elle offre aux consommateurs. Voilà ce qui devient déroutant lorsque vous trouvez sur les emballages tant des labels officiels que des labels individuels privés, des labels privés collectifs, des icônes et autres en plus de l'étiquetage obligatoire. Un consommateur consciencieux se renseignera continuellement pour avoir des informations correctes au sujet des produits.

2.1.5.1 Les acteurs

Plusieurs acteurs sont impliqués dans la gestion des labels: les producteurs qui introduisent la demande pour

apposer le label, l'organisation qui gère et attribue le label, et enfin l'organisme qui effectue des contrôles concernant la bonne utilisation du Label.

2.1.5.2 Le contrôle

Les contrôles sont effectués par l'administration (pour l'étiquetage obligatoire) ou par un organisme agréé fonctionnant indépendamment du producteur (pour les labels officiels ou labels privés/collectifs/individuels). Un organisme de contrôle est reconnu s'il a obtenu la confiance de l'administration de contrôle du label. Dans certains cas, l'organisme de contrôle doit être accrédité par un organisme externe qui confirme l'indépendance et la compétence de l'organisme de contrôle. En Belgique, l'organisme d'accréditation est Belcert. Il existe des organismes d'accréditation internationaux mais presque chaque pays compte également son organisme national (par exemple Cofrac en France, Swedac en Suède). L'accréditation se rapporte à la fiabilité et à la qualité des contrôles du label, elle n'augmente pas le niveau de garantie et ne se prononce pas au sujet des critères du label ! (de la brochure écoconso, la version française : http://www.ecoconso.be/IMG/pdf/labels_logos_pictos.pdf – p.3).

NetwerkBewustVerbruiken (NBV) et écoconso, avec le soutien du SPF Environnement, ont créé le site infolabel.be. Infolabel.be permet aux consommateurs de se frayer un chemin dans la jungle des différents labels et facilite les achats durables. Il est continuellement mis à jour et sera encore élargi. écoconso a également développé un livret qui précise la signification des différents labels, logos et icônes. http://www.ecoconso.be/IMG/pdf/labels_logos_pictos.pdf

2.1.6 Les allégations

Le droit européen définit une allégation comme « tout message ou toute indication non obligatoire en vertu de la législation communautaire ou nationale, y compris les images, des illustrations graphiques ou des symboles, quelle que soit la forme, qui affirme, suggère ou implique qu'une denrée alimentaire possède des caractéristiques particulières ».

On distingue différents types d'allégation:

L'allégation nutritionnelle: allégation qui prétend, suggère ou implique qu'une denrée alimentaire a certaines qualités nutritionnelles grâce à l'énergie (valeurs en calories) qu'elle fournit ou pas, et/ou qu'elle contient/ne contient pas, qu'elle contient plus ou moins de substances nutritionnelles ou d'autres substances.
Exemples: « sans sucres ajoutés, riche en fibres, source de vitamine C, enrichi en calcium »

L'allégation de santé: allégation qui prétend, suggère ou implique qu'il y a une relation entre une catégorie d'aliments, un aliment ou un de ses composants et la santé.
Exemples: « le calcium contribue au développement des os et renforce le système immunitaire ».

L'allégation concernant la limitation du risque de maladie : allégation qui prétend, suggère ou implique que la consommation d'une catégorie de denrées alimentaires, d'un aliment ou d'un de ses composants peut réduire de façon significative un facteur de risque pour l'apparition d'une maladie chez l'homme.
Exemples: « aide à réduire le cholestérol dans le sang ».

2.1.6.1 Que dit la loi?

La nouvelle réglementation européenne sur les allégations nutritionnelles et de santé est entrée en vigueur en juillet 2007. Elle définit les grands principes à respecter en matière d'allégations nutritionnelles ou de santé, à savoir qu'une déclaration ne peut en aucune manière être fausse, ambiguë ou trompeuse et ne peut laisser subsister aucun doute concernant la sécurité et/ou les qualités nutritionnelles des aliments; elle ne peut pas encourager à une consommation excessive d'un aliment; elle ne peut ni confirmer, suggérer ou impliquer qu'une alimentation équilibrée et variée n'apporte pas certaines substances alimentaires en proportions suffisantes.

L'utilisation d'allégations en matière de nutrition ou de santé doit répondre à un ensemble de conditions générales en relation avec la présence ou l'absence de certaines substances nutritionnelles ou d'autres substances dans l'aliment prêt à la consommation et qui évidemment, doit se baser sur le bien fondé des preuves scientifiques.

La loi prévoit également que pour tout produit comportant une allégation, l'étiquette de celui-ci porter une composition nutritionnelle. Cette étiquette doit contenir toutes les informations nutritionnelles concernant la composition complète du produit.

2.1.6.2 Pratiquement, quel est le bon choix?

Avant d'acheter un produit qui comporte des allégations, il est important de toujours lire l'étiquette nutritionnelle, elle contient des informations objectives au sujet de la composition du produit. Il est essentiel de rester critique vis à vis des produits qui prétendent avoir une influence réellement bénéfique, l'efficacité réelle d'un produit n'est bénéfique que si le produit en question est consommé dans le cadre d'un régime alimentaire équilibré.

Plus d'informations:
http://europa.eu/legislation_summaries/consumers/product_labelling_and_packaging/l21306_fr.htm

Si vous ne comprenez toujours pas l'étiquette, vous pouvez vérifier les termes compliqués de l'étiquette dans un dictionnaire. http://www.larousse.fr/

2.2 Des informations supplémentaires sur l'étiquette

Outre les renseignements de base tels que la nutrition, la liste d'ingrédients, etc., d'autres renseignements peuvent également figurer sur l'emballage comme l'origine, la provenance, les conditions de vie, la traçabilité.

2.2.1 Provenance / origine

L'indication de l'origine ou la provenance d'un aliment demeure facultative, à l'exception des fruits et légumes frais, à moins que les informations induisent un doute à propos de leur authenticité. Néanmoins, les fabricants qui souhaitent donner ce genre d'informations sont soumis à une série d'obligations. Les aliments ne peuvent indiquer l'État membre d'origine qu'à condition que les dernières opérations de principaux traitements aient eu lieu dans ce pays. Si les principaux ingrédients ou des composants proviennent d'un autre pays, cela doit être précisé. Ainsi, du beurre qui aurait été baratté en Belgique à base du lait danois doit avoir les mentions suivantes: "Fabriqué en Belgique à base de lait danois." La mention "Fabriqué dans l'Union européenne" est toujours permise. Les règles spécifiques pour l'étiquetage de la viande bovine (après la maladie de la vache folle) restent en vigueur.

Certains aspects concernant la provenance doivent être plus clairs. Un exemple: que mentionne-t-on au sujet de crevettes grises qui ont été capturées dans la mer du Nord, épluchées en Afrique du Nord, puis été importés en Belgique?

L'origine des fruits et légumes est souvent mentionnée, soit sur la plaque d'information sur le support pour les produits vendus en vrac, soit sur l'étiquette des produits préemballés. La déclaration d'origine est obligatoire pour la plupart des fruits et légumes frais, et les pratiques varient beaucoup d'un magasin à l'autre. Si l'origine n'est pas listée, n'hésitez pas à le demander aux marchands ou fournisseurs et à leur faire remarquer.

2.2.2 Origine et traçabilité

Que signifie le concept de la traçabilité dans le domaine de la sécurité alimentaire?
Dans le cas d'incidents impliquant des produits, la traçabilité permet de mieux décrire le problème ou d'en distinguer la cause. L'origine du produit et la cause du problème sont plus faciles à reconnaître.

L'étiquette d'un produit emballé doit mentionner le nom du fabricant ou son entreprise, ainsi que son adresse ou celle de l'emballeur ou du vendeur, afin que les consommateurs puissent adresser leurs éventuelles questions ou plaintes. Le lieu d'origine du produit doit également être répertorié étant donné que son absence peut induire une confusion chez le consommateur quant à la provenance réelle (par exemple, lorsqu'un drapeau est collé sur le paquet ou une référence géographique est mentionnée qui pourrait prêter à confusion).

Plus d'informations sur:
http://fr.observ.be/dossier/3626-quelle_tra%C3%A7abilit%C3%A9_dans_la_cha%C3%AEne_alimentaire_.html

Conclusion

Après avoir lu ces informations, libre à vous de choisir le thème que vous voulez traiter pendant les cours. Dans le chapitre suivant, vous trouverez différentes fiches d'animation à utiliser en classe. Celles-ci renvoient régulièrement aux contenus des chapitres 1 et 2 pour un apport théorique.

Chapitre 3: Fiches d'animation

Ce chapitre contient différentes fiches d'animation utiles pour aborder l'alimentation durable, l'étiquetage et les labels en classe ou en groupe. Chaque animateur peut choisir le thème sur lequel il souhaite se concentrer et combien de temps il peut s'y consacrer.
Chaque fiche mentionne les objectifs qui peuvent être atteints, le temps et le matériel nécessaire, et renvoie aux chapitres 1 et 2 pour les informations théoriques.

	Titre et méthode de travail	**Thème abordé**	**Matériel/logistique**	**langue (matériel disponsable)**
1	quiz	Le CO2, l'environnement , l'alimentation biologique	beamer + PC	F + NL
2	ppt labels	les labels	beamer + PC	NL
3	visite au magasin	les etiquettes	magasin	F + NL
4	le panier de courses	les etiquettes	emballages	F + NL
5	discussion de groupe	le prix de l'alimentation		F + NL
6	documentaire	l'environnement, le comportement d'achat, l'etiquetage des produits	beamer + PC	F + NL + E
7	jeu interactif	l'environnement, le comportement d'achat, l'etiquetage des produits, le gaspillage	beamer + PC	NL
8	jeu - l'empreinte alimentaire écologique	la nourriture écologique, les déchets, les emballages	beamer + PC	NL (ev F)
9	cours de cuisine	la viande et les alternatives	cuisine	NL + F

Introduction: la formation des habitudes

Lors de ses achats pour satisfaire ses besoins alimentaires quotidiens, le consommateur applique des automatismes. Sur le moment, il ne se laisse généralement pas guider par de vastes réflexions, il ne fait pas de lien avec des besoins plus importants comme la consommation durable ou l'environnement (la pyramide de Maslow). Cependant, pendant le week-end ou pendant les vacances il est susceptible de le faire, il a plus de temps et d'attention à consacrer à la nourriture et il va pouvoir avoir un comportement rationnel.

La motivation de consommer une alimentation durable peut être renforcée et améliorée lorsque, lors de la communication, le besoin de nourriture est lié à des besoins qui se situent à un niveau plus élevé comme des valeurs sociales, la sécurité, la sûreté, etc.

Des stratégies pour induire des changements de comportement devraient essentiellement être axées sur la stimulation cognitive. Les consommateurs restent trop souvent coincés dans leurs habitudes et modèles. La façon de penser, de sentir et d'agir qui provoquent la situation (non désirée) actuelle, (ne pas acheter de l'alimentation bio ou des produits respectueux de l'environnement), doit être brisée. Par exemple, en encadrant des messages d'information différemment, les gens pourraient être poussés à réfléchir. La stimulation cognitive ne concerne pas seulement le lien avec d'autres besoins, mais a aussi à voir avec certaines valeurs, la gamme de choix, celui qui fait les courses, etc.

Une règle importante = plus le récepteur participe, plus il est probable que l'information soit comprise et qu'il s'en souvienne!

Lors de la planification d'une intervention, il est toujours important de formuler l'objectif de manière concrète pour savoir clairement à quel niveau (prise de connaissance, sentir et agir) on peut agir. Lors de la planification d'une activité, il peut être utile d'utiliser le diagramme ci-dessous. De cette façon, on peut appliquer la bonne technique ou méthode pour atteindre l'objectif. Une combinaison de méthodes est également possible, le critère principal étant la concordance de la méthode avec l'objectif pédagogique.

De quoi les gens se souviennent-ils?
• 10% de ce qu'ils lisent
• 20% de ce qu'ils entendent
• 35% de ce qu'ils voient
• 55% de ce qu'ils entendent et voient
• 80% de ce qu'ils disent eux-mêmes
• 90% de ce qu'ils disent eux-mêmes, tout en le démontrant



FICHE 1: QUIZ

Objectifs:

- Les participants connaissent la relation entre les émissions de CO2 et l'alimentation.
- Les participants savent citer deux sources dans l'alimentation avec une haute émission de CO2
- Les participants savent exprimer et argumenter leurs propres opinions, ils écoutent celles des autres, discutent et sont prêts à corriger ou à revoir leur avis.

Quels thèmes du manuel seront abordés?

- Les émissions de CO2 produites par: le transport, la viande, la productivité .. (Chapitre 1)
- L'environnement
- L'alimentation bio

Matériel nécessaire

- Feuilles de papier
- Stylos
- Calendrier saisonnier des légumes
- Le premier chapitre du Manuel

Durée: 25-30 min

Méthode(s) de travail

- Discussion de groupe
- Jeu

Grâce à un jeu-questionnaire, les participants sont invités à réfléchir activement à certains problèmes environnementaux. Ils sont également appelés à formuler leur propre opinion et à en débattre avec les autres. Vous, en tant qu'enseignant, pouvez commencer par une introduction surprise qui détend l'atmosphère. C'est une façon d'attirer davantage l'attention par une forme ou un contenu qui sort de l'ordinaire. Ceci pourrait être par exemple: une anecdote, une image, une blague, une histoire personnelle, une idée, un mouvement, un proverbe, un euphémisme, etc. Vous attirez l'attention de votre public et vous brisez la glace.

Exemple: vous demandez aux participants ce qu'ils ont mangé ce matin/après-midi/soirée (selon le moment). Vous les laissez écrire brièvement les légumes et/ou fruits qu'ils ont consommé. Est- ce qu'ils ont mangé de la viande? Vous leur faites écrire leur nom et quelques informations sur un morceau de papier qu'ils vous donneront.
Ensuite vous donnerez à chacun une note de 1 ou 2.
Manger de la viande: 0 point
Aliments non-saisonniers: 0 point
Aliments saisonniers: 1 point
Par exemple: un morceau de viande non-saisonnier et un morceau saisonnier = 0,5 point. On peut ainsi obtenir 0, 1 ou 2 points (2 étant très bien). Puis vous leur rendrez les points en leur donnant plus d'explications concernant la distribution des points. A l'aide d'un calendrier saisonnier, vous pouvez savoir ce que chaque saison nous offre.

Pour commencer, vous pouvez demander aux personnes présentes si elles ont fait des courses cette semaine et si elles ont fait attention/lu les emballages de fruits/légumes pour• en connaître l'origine. Sont-ils attentifs à cela? Savent-ils ce que cela signifie? Sur base des renseignements concernant leur origine dans le chapitre 2, vous pourrez expliquer davantage aux participants.

Plus d'informations sur des problèmes climatiques peuvent être trouvées sur ce site: http://www.climat.be/

Méthode de travail: quiz & discussion en groupe

Que pouvez-vous faire pendant un cours de cuisine pour concrétiser le concept des émissions de CO2? Faire des quiz!

Grâce au quiz, vous pouvez stimuler les étudiants/participants de manière ludique et leur faire prendre conscience de l'importance d'une alimentation écologique pour l'homme et l'environnement. Les questions du quiz se concentreront sur le sens de responsabilité, les connaissances, les attitudes et le comportement des participants en leur fournissant de l'information, mais également en leur apportant des compétences et en leur offrant des alternatives de comportement.

Les questions du quiz ne prendront que 15 minutes environ. Après avoir posé la question, vous donnerez aux élèves le temps de réfléchir. Ensuite, vous demanderez qui a choisi la réponse A, B, C, D en leur demandant également de tenir leur propre score. Vous donnerez ensuite la bonne réponse, plus des renseignements que vous trouverez dans ce guide en annexe à chaque question.

En dehors des questions, il y a trois affirmations. Le but de ces affirmations est de provoquer des réactions auprès des participants. L'intention est de les faire réfléchir au sujet de ces affirmations, de formuler leur propre opinion et d'entamer une discussion avec les autres. La discussion en classe et/ou de groupe ne peut pas dépasser 5 minutes. Si vous travaillez avec un grand groupe, il est préférable de diviser le groupe en petits groupes de quatre ou cinq personnes. Si vous travaillez avec un petit groupe (10 à 13 personnes), vous pouvez opter pour une discussion en groupe. En cas de petits groupes, proposez-leur de discuter au sein de leur groupe. Par après, vous vous rendrez compte de l'opinion générale au sein des groupes. Y avait-t-il unanimité ou pas?

Question 1: Quels sont les haricots qui impliquent la plus grosse dépense d'énergie?
A) Des haricots verts importés du Kenya par voie aérienne
B) Des haricots verts importés d'Espagne par bateau
C) Des haricots verts importés d'Espagne par camion
D) Des haricots de serres chauffées en Belgique

Question 2: Les légumes de saison nécessitent moins d'énergie au niveau de la culture et du transport. Ils sont aussi délicieux, frais et sains. Citez un légume typiquement printanier?
A) Le panais
B) Le concombre
C) Les poireaux
D) Les asperges

Question 3: Laquelle des personnes produit le plus de CO2?
Personne A: le végétalien qui ne consomme pas de produits d'origine animale, par conséquent, ni du lait, ni des œufs et qui se déplace en voiture 4X4 énergivore.
Personne B: le consommateur avide de viande rouge qui circule à bicyclette.

Question 4: Quel pourcentage du total des émissions de gaz à effet de serre est causée par les aliments?
A) 8%
B) 15%
C) 20%
D) 30%

Question 5: Que pouvez-vous faire pour réduire vos propres émissions de CO2 :
A) Donner la priorité à des produits bio de saison
B) Choisir des aliments congelés
C) Vérifier l'origine des produits
D) Choisir de ne pas manger de la viande un jour par semaine

S'il reste du temps, vous pouvez lancer encore plusieurs affirmations. Vous pouvez utiliser des cartes (rouge, vert, orange), en demandant aux participants de les tenir en l'air. Rouge = pas d'accord, vert = d'accord, orange = pas

d'opinion.

Affirmation 1: Je ne peux pas me passer de viande. J'ai besoin de manger de la viande tous les jours. Cela ne changera rien si je ne mange pas de viande un jour par semaine.
A) D'accord
B) Pas d'accord
C) Sans opinion

Affirmation 2: Si je mange du bio, je serai en meilleure santé que quelqu'un qui ne mange pas de bio.
A) D'accord
B) Pas d'accord
C) Sans opinion

Affirmation 3: Bio? Ce n'est qu'une illusion!
A) D'accord
B) Pas d'accord
C) Pas d'avis
Réponse aux questions du quiz

Réponse à la question 1:
La saison des haricots verts se situe en été (période de juin à octobre). Si vous achetez vos haricots en dehors de cette saison, soit ils sont importés des pays méditerranéens soit ils sont cultivés dans des serres chauffées.

Plus un produit doit parcourir de kilomètres alimentaires "food miles", plus il engendrera une dépense d'énergie. La façon dont un produit est transporté joue également un rôle important: le transport aérien est totalement déconseillé. Ce sont en particulier les produits périssables (comme les haricots, les asperges) qui sont transportés par avion. On peut se demander pourquoi des produits alimentaires sont transportés par voie aérienne. La réponse est simple : pour procurer au plus vite au consommateur les aliments en provenance des quatre coins du monde et pouvoir lui garantir la même offre de fruits, légumes et autres produits tout au long de l'année. Les produits les plus souvent transportés par voie aérienne sont les fruits et les légumes.
* En Europe, c'est le transport par camion qui nous garantit des produits frais dans les magasins endéans les 48 heures
* 1 kg de légumes transportés par avion en provenance du Kenya (environ 7000 km) ou venant d'une serre chauffée coûte au moins 2 litres d'essence. Des légumes de pleine terre demandent 10 fois moins d'énergie!
* Des haricots cultivés dans les serres en Belgique pendant la période avril-mai doivent combler le froid de l'hiver et constituent donc un plus gros gaspillage d'énergie.

S'alimenter en fonction des saisons est meilleur pour l'environnement. Cela demande énormément d'énergie de cultiver des produits en dehors de la saison et du coup cela implique une lourde charge sur l'environnement. Tout au long de l'année, les consommateurs sont gâtés avec toutes sortes de fruits et légumes et il est de plus en plus difficile d'échapper à la tentation. Ce que vous pouvez faire en tant que consommateur, c'est lire les étiquettes des aliments et déterminer d'où proviennent ces haricots ou ces tomates. Plus ils doivent voyager, pire c'est pour l'environnement.

Réponse à la question 2: Des asperges

Ce n'est que pendant les mois de mai et juin que les asperges sont disponibles. Évitez de manger des asperges en février. Celles-ci ont parcouru un long trajet ou ont été cultivées dans des serres chauffées ou dans des tunnels qui sont tous les deux d'importantes sources de consommation d'énergie avec des émissions de CO_2 qui vont de pair. Les poireaux sont disponibles presque toute l'année. Les concombres sont mûrs en été; par contre, le panais est un légume d'automne-hiver. Les calendriers saisonniers vous indiquent par saison l'offre de fruits et légumes. Pour certains produits comme les pommes, les poires et les carottes, la saison se prolonge jusqu'en hiver et au printemps. Ces produits sont stockés en chambre froide et constituent une alternative aux fruits et légumes en provenance de pays lointains.

Réponse à la question 3: B

Voir renseignement de fond: page 10

Devons-nous donc tous devenir végétariens? Bien sûr que non! Mais manger moins de viande ou ne manger que quelques jours par semaine de la viande, aura un impact positif sur l'environnement et votre santé!

Réponse à la question 4: 30%

30 à 35 % du total des émissions de gaz à effet de serre est causée par des aliments. Ce pourcentage peut être réduit de plus de la moitié en étant délibérément consciencieux face à la nourriture ainsi qu'à la préparation des repas. La dégradation de l'environnement peut être réduite par le fait de jeter moins de nourriture. 12% du contenu de nos poubelles est constitué de déchets alimentaires qui sont toujours en état parfaitement comestible; pendant les fêtes de Noël ce pourcentage peut atteindre 20%.

Plus d'info: http://documentatie.leefmilieubrussel.be/documents/DEPLIANT_ALIM_2010_fr.PDF

Réponse à la question 5: A, C et D

Voir informations de fond chapitre 1.

Affirmations

Affirmation 1: Je ne peux pas me passer de viande. J'ai besoin de manger de viande tous les jours. Cela ne change rien si je ne mange pas de viande un jour par semaine.

Info: ne pas manger de viande un jour par semaine a certainement un impact sur l'environnement, voir http://www.planete-vie.org/index.php?option=com_content&task=view&id=80&Itemid=68
Vous pouvez remplacer la viande par du tofu, le seitan, le tempeh ou des légumineuses, des œufs, etc. Vous trouverez des recettes sur http://www.vegetarisme.fr/ressources.php?content=ressources_cuisine_recettes

Affirmation 2: Si je mange bio, je serai en meilleure santé que quelqu'un qui ne mange jamais du bio.

Les produits biologiques sont cultivés sans pesticides nocifs. Ainsi, les agriculteurs biologiques empêchent que des résidus de produits nocifs ne tombent sur la récolte. Une recherche comparative a démontré qu'il y a généralement moins de nitrates dans des légumes biologiques. L'agriculture biologique interdit des hormones, des stimulateurs de croissance et des antibiotiques préventifs. Lors du traitement biologique, des substances nocives sont également interdites. Celui qui transforme des céréales en biscuits, des fruits en confiture, n'utilise pas d'agents de conservation artificiels, ni de colorants ou d'exhausteurs de goût.

Étant donné que les produits biologiques contiennent souvent moins d'eau, ils offrent plus d'éléments nutritifs. La recherche scientifique montre que le bio a en général une valeur nutritive plus élevée que les produits conventionnels. Le bio contient généralement plus de minéraux, de vitamines et de substances anti-cancérigènes (antioxydants naturels). Mais ... tout en mangeant du bio, vous pouvez manger sain ou malsain. Une alimentation déséquilibrée, avec beaucoup de sucres et de graisses est malsain, même s'il s'agit de sucres et de graisses bio. En dehors du bio, votre régime alimentaire et la composition de votre régime alimentaire ont également un grand impact sur votre santé.

Affirmation 3: Le bio? Ce n'est que de l'illusion!

Comment vérifie t-on qu'un produit est issu de l'agriculture biologique? La production biologique de produits végétaux et animaux a été réglementée par la loi au niveau européen et a été entérinée au niveau de la législation belge. Vous pouvez connaître toutes les règles auxquelles les agriculteurs biologiques doivent répondre dans ce qu'on appelle des cahiers de charges.

Non seulement les méthodes de production ont été fixées (pas d'engrais ou de pesticides, pas d'antibiotiques dans

les produits alimentaires ...) mais aussi la manière dont les audits sont effectués a été déterminée. Le respect des normes est déterminé par les organismes d'audits. Ils passent chez les producteurs, les transformateurs et les détaillants. Ils prélèvent des échantillons pour analyse et demandent tous les documents requis établissant la preuve de la qualité biologique. Le trajet d'un produit à partir du champ jusqu'à l'assiette est donc réellement suivi.

En Belgique, deux organismes indépendants spécialisés se chargent des audits et la certification des produits en provenance de l'agriculture biologique: Certisys ou Integra - Blik. Les deux sont reconnus par le Ministère de l'Agriculture et ont été accrédités par le Ministère des Affaires Économiques. A leur tour, ils sont soumis à un audit supplémentaire du gouvernement, afin d'assurer que leur travail soit à la fois correct et consciencieux.

Conseils interactifs à utiliser en classe:

http://www.gas-bxl.collectifs.net/?CO2-labellisation-alimentation-CO2
(Sondage interactif concernant le labelling CO2 + informations)

NBV-Calcul du CO2: Ceci consiste en une feuille de calcul qui vous permet de calculer les émissions de CO2 provenant des aliments. Cette fiche se trouve en annexe. Sur cette feuille de calcul, vous pouvez remplir si oui ou non il y a besoin de pesticides/ transport, en vous permettant de choisir le produit avec le moins d'émissions de CO2.
Par exemple: une tomate locale d'une serre ou une tomate du Maroc par bateau. Vous, en tant que formateur, pourrez démontrer à l'aide des chiffres, la différence entre deux produits similaires en termes d'émissions de CO2.

Plus d'informations sur les émissions de CO2 des aliments:

http://www.ecoconso.be/spip.php?article464
http://www.oivo-crioc.org/files/fr/4149fr.pdf
http://documentation.bruxellesenvironnement.be/documents/IF_Part_Alimentation_01_FR.PDF
http://www.consodurable.org/dossiers_detail.php?id=21
http://www.supergroenekalender.be/site/index.php?option=com_content&view=article&id=87&Itemid=120
http://www.maks.be/nieuws.php?id=12889

FICHE 2: Présentation interactive Powerpoint

Objectifs:

.
- Les participants connaîtront les bons labels
- Les participants apprendront quels labels n'ont pas été vérifiés
- Les participants apprendront quels labels sont indépendants
- Les participants peuvent évaluer un produit en se basant sur le label qui se trouve sur l'emballage

Quels thèmes du manuel seront abordés?

- Les labels (voir chapitre 2: L'étiquetage et www.infolabel.be)

Matériel nécessaire:

- Powerpoint (CD séparé ou à télécharger sur le site)
- Projecteur
- Écran
- Ordinateurs
- Labels
- Papier avec de bons labels

Durée: 25-30 min

Façon(s) de procéder

- Discussions de groupe
- Démonstration

De quelle façon procède- t-on?

Après la présentation PowerPoint, les différents labels seront passés en revue à l'aide des infos sur le site infolabel.be

Briser la glace

Au début de votre cours, vous pouvez montrer aux participants un certain nombre de labels et leur demander s'ils en connaissent la signification. Ont- ils déjà vu ces labels? Est-ce qu'ils font attention aux labels en faisant des courses? Vous les laissez répondre sans donner de résultat. C'est un 'teaser' pour attirer suffisamment d'attention sur les renseignements qui suivent. Par après, les labels seront plus clairs. Vous leur montrez ensuite à nouveau les labels en leur demandant s'ils connaissent maintenant leur signification.

Cela comprend une présentation PowerPoint de NBV sur les labels nutritionnelles. (voir annexe 2)

FICHE 3: Visite au magasin

Introduction:

Dans un magasin, il y a une multitude d'informations. La plupart des produits sont accompagnés d'un emballage et du prix. Les consommateurs qui souhaitent faire des choix respectueux de l'environnement doivent disposer de suffisamment d'informations pertinentes et fiables. Comme il a été clairement démontré, les modes de transport et les kilomètres de transport ont une influence significative sur le bilan environnemental des produits alimentaires. Ces éléments devraient donc faire partie de l'information fournie aux consommateurs par les étiquettes.

Ici, vous pouvez leur donner différentes missions qui seront ensuite discutées en classe. S'il n'y a pas de temps ou de magasin à proximité, vous pouvez travailler en classe avec un panier rempli d'emballages.

Objectifs

- Les participants apprendront comment interpréter la liste des ingrédients.
- Les participants apprendront à interpréter la date d'expiration.
- Les participants apprendront comment estimer la valeur nutritionnelle d'un produit.
- Les participants peuvent choisir des produits locaux et saisonniers.
- Les participants savent reconnaître un produit bio et équitable.
- Les participants savent analyser un emballage de manière critique.

Quels thèmes du manuel seront abordés?

L'étiquetage des produits (voir chapitre 2)

Matériel nécessaire

- La liste de courses
- Information annexée aux fiches 3 & 4
- Chapitre 2 du manuel
- La liste des additifs: http://fr.wikipedia.org/wiki/Liste_des_additifs_alimentaires

Durée: 1h30 (introduction et instructions 20' – visite dans un magasin 40' – informations rétrospectives 30')

Façon(s) de procéder

- Discussion de groupe
- Mission et travail de groupe
- Expérience du moment

De quelle manière procéder?

Visite d'un magasin

Cela dépend du temps, de l'emplacement et du nombre de participants (max. 25). Vous pouvez visiter un magasin (il est conseillé de contacter le magasin préalablement pour avoir la permission).
En classe: le groupe sera partagé en petits groupes de 3-4 personnes. Vous donnez à chaque groupe une mission en expliquant le but. Vous donnez 40 minutes de temps pour visiter le magasin, effectuer la mission et revenir.
Au magasin: les participants effectuent leur mission, après quoi ils retournent en classe.
En classe: les missions et les résultats feront l'objet d'une discussion.

Mission

Vous donnez à chaque groupe une liste de courses de 2 produits. Ils doivent trouver ces 2 produits dans un délai de

30 minutes dans le magasin. Ensuite ils reviendront en classe avec les produits.
Groupe 1 achète un produit biologique et un produit portant la mention «faible en matière grasse»
Groupe 2 achète un produit du commerce équitable et un produit portant la mention «riche en fibres»
Groupe 3 achète un produit avec de nombreux numéros E ainsi qu'un produit végétarien
Groupe 4 achète un produit avec l'indication "stimule le système immunitaire" et un produit avec la mention «à consommer de préférence avant .. "
Groupe 5 achète un produit portant la mention "génétiquement modifié" et un produit avec des arômes artificiels
Groupe 6 achète un produit portant la mention "à consommer avant le." et un produit portant la mention " à conserver au frais max +4°c", ainsi qu'un produit de la ferme.
Groupe 7 achète un produit sur lequel l'origine/ provenance est stipulée et un produit portant la mention «pauvre en sucre ».

Soyez également attentif aux matériaux d'emballage. S'agit-il d'un emballage recyclable? Pouvez-vous le rapporter ou faut-il le jeter dans la bulle à verre? S'agit-il d'un produit (sur) emballé? Ici, vous pouvez aussi donner la mission suivante: «trouvez un produit que vous pouvez ramener au magasin et pour lequel vous recevrez une consigne." Ces emballages sont munis d'un logo (voir fiche d'information).

Par ailleurs, vous pouvez mettre l'accent sur la valeur nutritionnelle d'un produit. Sur base des informations figurant dans le manuel (Chapitre 2: label - nutrition), vous pouvez donner la mission de chercher un produit riche en calories et en matières grasses, ou un produit pauvre en protéine etc.

Rendez-vous compte de toutes les informations que vous trouverez sur l'étiquette au sujet du développement durable. L'étiquette indique t-elle la quantité des émissions de CO2? S'agit-il d'un produit végétarien? Quelle est son origine? ... Qu'est ce qui manque et qu'est-ce qui a déjà été mentionné?
Si vous êtes en nombre plus/moins élevé, vous pouvez diviser les missions entre le nombre de groupes ou vous pouvez donner à certains groupes la même mission.

En classe

Lorsque tous les participants sont rentrés, les différents produits feront l'objet d'une discussion. Sur base des informations annexées aux fiches 3 et 4 et du manuel, les produits feront séparément l'objet d'une discussion.
Posez des questions telles que:
- Quelqu'un a t-il eu du mal à trouver un produit?
- Qui fait attention lors de son achat à l'emballage des produits?
- Reconnaissez-vous les étiquettes, (affirmations), logos, etc sur les produits?
- Avez-vous lu la liste des ingrédients sur l'emballage?
- Avez-vous été attentif à la valeur nutritionnelle?
- Avez-vous fait attention à la durabilité d'un produit?
.....

FICHE 4: Panier à commissions

Introduction

Si les circonstances (heure, lieu) ne permettent pas une visite au magasin, on peut travailler avec un panier à commissions ou avec un Power Point. Dans le panier se trouveront alors de nombreux emballages d'alimentation:

- Un produit bio(logo bio)
- Un produit végétarien
- Un produit du commerce équitable (Fairtrade label)
- Un produit à emballages multiples (par exemple des biscuits emballés individuellement)
- Un produit à haute teneur en matières grasses,
- Un produit avec de nombreux additifs (conservateurs, exhausteurs de goût, ...)
- Un produit light
- Un produit avec une allégation nutritionnelle
- Un produit de la ferme
- Un produit avec les mots « à consommer de préférence avant ...."
- Un produit dont l'origine/la provenance est indiquée
- Un produit contenant trop de sucres et de calories

Objectifs

- Les participants apprendront comment interpréter la liste des ingrédients.
- Les participants apprendront à interpréter la date d'expiration.
- Les participants apprendront comment estimer la valeur nutritionnelle d'un produit.
- Les participants sauront choisir des produits locaux et saisonniers.
- Les participants sauront reconnaître un produit bio équitable.
- Les participants sauront analyser un emballage de manière critique.

Quels thèmes du manuel seront abordés?

- Labelling (voir chapitre 2)

Matériel nécessaire:

- Un panier de commissions avec des emballages (c'est le formateur lui-même qui se charge de l'amener) soit des copies des emballages
- Chapitre 2 du manuel
- Une liste des additifs: http://fr.wikipedia.org/wiki/Liste_des_additifs_alimentaires
- Des informations en annexe aux fiches 3 & 4

Durée: 45' (15' introduction + mission – 30' d'information)

Façon(s) de procéder

discussions de groupe
instructions et travail d'équipe

De quelle manière procéder?

Vous allez "jouer au magasin" en classe. Vous mettez tous vos emballages à l'avant de la table en donnant à chaque participant la mission de trouver un produit en particulier (cf. visite du magasin).

Trouvez :
- Un produit bio
- Un produit portant la mention « faible teneur en graisse,»

- Un produit du commerce équitable
- Un produit avec mention "riche en fibres"
- Un produit avec de nombreux numéros E
- Un produit végétarien
- Un produit avec l'indication "stimule le système immunitaire"
- Un produit avec les mots « à consommer de préférence avant..."
- Un produit avec les mots «d'origine génétiquement modifié»
- Un produit avec des arômes artificiels
- Un produit portant la mention "à consommer avant le.."
- Un produit avec les mots "tenir au frais: max 4 ° C
- Un produit de la ferme
- Un produit dont l'origine/la provenance est indiquée
- Un produit portant la mention «faible teneur en sucre ».
- Un produit avec un emballage recyclé
- Un produit dont l'emballage est réutilisable
- ......

Chaque participant dispose de 10 minutes pour trouver son produit. Ensuite, tout le monde retourne à sa place et les produits seront passés en revue autour de la table. Vous pouvez vérifier les produits que chacun a rapportés. Y a-t-il des caractéristiques telles qu'un logo, une icône ou un label? Y a-t-il des mentions spécifiques?

En outre, vous pouvez vérifier si les participants ont fait leurs courses de manière consciencieuse. Sont-ils attentifs aux emballages alimentaires? A l'origine /à la provenance des produits? ...
Découvrez tout ce que vous pouvez trouver comme informations au sujet du développement durable sur l'étiquette. L'étiquette indique t-elle les émissions de CO2? Est-ce un produit végétarien? De quelle origine provient-il? ... Qu'est-ce qui manque et qu'est-ce qui est déjà mentionné?

Fournir des informations au sujet de l'alimentation bio, du commerce équitable, des labels, la valeur nutritionnelle, etc. permet aux participants de se faire une opinion à ce sujet et de réaliser un changement comportemental (acheter consciencieusement).

FICHE 5: Discussion de groupe

Objectifs:

- Les participants apprennent pourquoi l'agriculture biologique est parfois chère.
- Les participants apprennent à relativiser le prix du bio.
- Les participants peuvent partager leur opinion en discutant en groupe et écouter les opinions des autres. Ils pourront adapter/rectifier leurs opinions.

Quels thèmes du manuel seront abordés?

Le prix de l'alimentation bio

Nécessaire:

Le manuel (chapitre 1)
« J'aime pas les chicons! » (Ecoconso)
« Les étiquettes sans prise de tête ! » (Ecoconso)

Durée: 20-30 min

Façon(s) de procéder

Discussion de groupe

De quelle manière procéder?

Nous commençons par une affirmation pour rompre la glace:

Affirmation: 'Le bio est beaucoup trop cher, je ne vais pas dépenser mon argent à ça!

A) D'accord
B) Pas d'accord
C) Pas d'avis

En complément à cette affirmation, vous pouvez poser des questions telles que:
- Pourquoi le bio est-il souvent plus cher?
- Quel est le coût de nos aliments pour l'environnement? Qui devra payer cela?
- Comment manger du bio et faire en même temps attention à votre portefeuille?
Essayez d'obtenir des réponses à ces questions par une discussion de groupe.

Vous trouverez certaines réponses ci-dessous:

Pourquoi les produits bio coûtent-ils souvent plus chers?

Les agriculteurs biologiques ont généralement un rendement plus faible par hectare de terre qu'ils exploitent, ou par étable où ils élèvent des animaux, précisément parce que leur façon de travailler est plus naturelle et parce que le bien-être des animaux prime sur le rendement.

Quelques exemples:
- L'agriculteur bio n'utilise pas d'herbicides, mais utilise de l'équipement mécanique ou thermique contre les mauvaises herbes. Ce qui veut dire qu'il n'y a pas de pollution de l'environnement par des herbicides et qu'il consacre plus d'heures de travail à combattre les mauvaises herbes. La main d'œuvre coûte cher, impliquant un prix plus élevé pour des produits bio.
- Les animaux ont plus d'espace et se déplacent librement en plein air. Cela implique que l'agriculteur biologique peut abriter moins d'animaux par grange et par prairie, tandis que le coût de construction pour une étable et

les prix des terrains sont aussi élevés que pour ses collègues. Conclusion: un meilleur bien être pour l'animal, mais moins d'animaux par emplacement ou pâturage. C'est la raison pour laquelle les agriculteurs biologiques demandent un prix plus élevé pour la viande et la charcuterie bio.

Cela montre que les agriculteurs biologiques consacrent en pratique plus d'attention aux aspects sociaux: la qualité, le bien-être de l'animal, l'environnement. La polyvalence des exploitations biologiques nécessite également plus de temps. Enfin, ils paient pour les audits garantissant que leurs produits sont biologiques. En Flandre, le nombre d'agriculteurs biologiques est encore assez restreint, ce qui explique que les frais de transport et de stockage soient relativement élevés. Tous les jours, plusieurs camions parcourent toute la Flandre pour récolter du lait bio. Il y a encore trop peu d'agriculteurs bio pour s'organiser par région. Ceci explique pourquoi le consommateur paie plus pour le bio.

Quel est le coût de nos aliments pour l'environnement? Qui paie la facture ?

Les produits courants semblent bon marché. Mais ce que vous économisez au magasin, vous le paierez en tant que contribuable. Par le biais des taxes environnementales, vous payez entre autres pour la pollution de l'agriculture conventionnelle. Mais ce prix n'est pas calculé dans le montant que vous payez pour des produits conventionnels au magasin. En tant que consommateur bio vous payez en fait deux fois: lors de l'achat des produits bio qui sont plus chers, même si l'incidence sur l'environnement est plus faible, et comme contribuable pour la pollution actuelle. Ceci n'est pas juste. Cela explique par contre pourquoi les aliments conventionnels peuvent être aussi bon marché.

Comment manger du bio tout en faisant attention à son portefeuille?

Voici quelques conseils pour des consommateurs bio, sensibles aux prix:
- Achetez des fruits et légumes de saison.
- Essayez de manger un peu moins de viande.

Bon à savoir: les dépenses des consommateurs ont beaucoup changé au cours des dernières décennies. Une famille occidentale dépensait en 1950 près de la moitié de ses revenus à l'alimentation. En 1970 ce chiffre n'était que 30%, aujourd'hui il est d'environ 12%. Cela correspond à peu près au montant qui est dépensé aux activités de loisirs et aux voyages. Cette structure de dépenses remet en proportions l'argument comme quoi les aliments biologiques seraient «trop onéreux». La volonté de dépenser plus d'argent pour une alimentation de qualité est souvent plus une question d'attitude et de choix plutôt que de revenu. En particulier, les aliments riches en protéines comme la viande prennent une grosse partie du budget. Il serait mieux de manger moins de viande, mais plutôt de la viande biologique. Cela contribue à une meilleure santé et à l'environnement.

Nous arrivons à la conclusion inévitable que l'appréciation de notre alimentation comme étant une condition fondamentale pour vivre a été perdue. Pour le pétrole, nous payons 2,5 euros par litre sans rechigner, mais l'huile alimentaire au supermarché ne peut pas dépasser 0,75 euros. L'alimentation doit être à la fois bon marché et de qualité. Aujourd'hui, même si se divertir et conduire en voiture sont un besoin culturel, nous devons tout de même d'abord manger. Et puis, est-ce que la qualité peut être bon marché? Il s'agit d'une évolution sociale. Dans notre société de haute technologie, la notion du «secteur primaire», l'agriculture, a perdu son sens.

FICHE 6: Documentaire(s)

Objectifs:

- Un documentaire permettra de sensibiliser le public aux effets de leurs achats (alimentaires) sur l'environnement.
- Une discussion en groupe permettra aux participants de partager leurs opinions et d'écouter celles des autres. Ils sont en mesure de corriger ou de rectifier leurs opinions.
- Par un film, les participants sont encouragés à réfléchir de façon critique au sujet de leur comportement d'achat.

Quels thèmes du manuel seront abordés?

- L'impact de l'alimentation sur l'environnement (chapitre 1)
- Le comportement d'achat de l'homme (chapitre 1)
- L'impact de notre consommation de viande sur l'environnement (chapitre 1)
    - L'étiquetage des produits (chapitre 2)

Matériel nécessaire:

- Le manuel (chapitre 1)
- Des ordinateurs avec un accès à Internet
- Projecteur et écran
- TV et lecteur DVD
- Un Power Point sur l'Empreinte Ecologique de l'Alimentation

Sources:

Internet:
Des vidéos sur:
www.storewars.org (des vidéos concernant des légumes bio divers. Plusieurs vidéos de différents légumes biologiques imitant Star Wars- en anglais
www.themeatrix.be (différents films concernant l'industrie de la viande – anglais)
Des films (acheter/louer par la bibliothèque ou la vidéothèque soit à télécharger)
Viande: 'meat the truth' (a commander par le site web: www.meatthetruth.nl/content/view/111 soit par info@vegetarisme.be – 12 euro)
Poisson: 'the end of the line'
Alimentation générale: 'our daily bread', 'we feed the world', 'Food, inc.', …plus de documentations sur l'alimentation sur www.onsdagelijkseten.nl/category/filmsoveronsvoedsel/
Emissions CO2-/environnement/changement climatique: 'an inconvenient truth', 'the 11th hour', 'no impact man: the documentary', 'home' à voir également sur (www.youtube.com/watch?v=jqxENMKaeCU). Plus de documentations sur http//weblog.tumba.nl/milieu/documentaries-over-klimaatverandering/
…

Durée: dépend de la durée du film.

Façon(s) de procéder

dialogue
discussion en groupe
démonstration

De quelle manière procéder?

Film

Après avoir visionné le film (fragment) ou avoir joué un jeu, vous pouvez poser quelques questions au public. Entamez le dialogue avec le public. Tâchez de poser des questions qui suscitent une plus grande observation

du public, une réflexion autonome, et des conclusions à tirer.... Les participants sont également invités à poser des questions et à se raconter des choses. Un dialogue entre les participants et formateurs ainsi qu'entre les participants eux-mêmes offre beaucoup d'interaction et retient l'attention. Certaines questions sont par exemple:
- Est-ce que le film est véridique? Pensez- vous que cette histoire soit réelle?
- Est-ce que le film évoque des sentiments en vous ? Si oui, lesquels?
- Est-ce que le film suscite des questions ou des préoccupations? Si oui, lesquelles ?
- Quels sont les problèmes décrits dans le film?
- Que pouvez-vous faire pour remédier à ces problèmes? Est-ce que cela fut abordé dans le film?
- Dans quelle mesure pensez-vous que les documentaires qui dénoncent les problèmes (environnementaux) peuvent participer à rendre le monde meilleur? Peuvent-ils être source de changement comportemental ?
- Est-ce que le film vous encourage à revoir votre propre comportement? Dans quelle mesure? Pouvez-vous donner un exemple concret?
- Avez-vous trouvé utile de voir ce film?

Les réponses des participants vous apprennent ce qu'ils savent déjà et où va leur intérêt. Grâce au dialogue, vous pourrez impliquer plus de monde car ils sont incités à participer. Le fait de poser des questions est une méthode très stimulante. Il existe différents types de questions, des questions de savoir, des questions de réflexion ainsi que des questions d'observation.

Lors d'un dialogue, le public participe en posant des questions lui-même. Souvent, les participants hésitent à poser des questions. Les questions sont rarement posées spontanément. C'est à vous de stimuler et d'activer le questionnement. Afin de promouvoir le questionnement, il est primordial de poser des questions ouvertes. Des questions fermées demandent une réponse brève ou dépourvue de sens. Comparez: « J'espère que vous avez aimé le film? » (Question fermée) avec "Qu'est-ce que vous avez pensé du film? (Question ouverte).

FICHE 7: Jeu interactif

Objectifs:

A travers le jeu, les participants sont encouragés à réfléchir au sujet de leurs comportements d'achat et les effets éventuels que leurs achats peuvent avoir sur l'environnement.
Par le dialogue et la discussion en groupe, les participants sont invités à réfléchir de façon critique au sujet de leurs comportements (d'achat)
…

Quels thèmes du manuel seront abordés?

- L'influence de l'alimentation sur l'environnement (chapitre 1)
- Les comportements d'achat de l'homme (chapitre 1)
- Le gaspillage
- L'étiquetage des produits (chapitre 2)

Matériel nécessaire:

- Le manuel (chapitre 1)
- Ordinateurs avec connexion Internet
- Projecteur et écran
- Un Power Point sur l'Empreinte Ecologique de l'Alimentation

Sources:

internet (en Néerlandais):
www.lekkerbelangrijk.nl/winkelspel/index.html (Vous allez faire vos achats de façon interactive à l'aide d'une liste de courses. Sur base de vos achats, on peut déterminer si vous faites vos courses consciemment. Destiné aux écoles primaires et secondaires, mais également pour les adultes qui sont intéressés - en néerlandais)

Durée: en fonction de la durée du jeu

Façon(s) de travailler

dialogue
discussion en groupe
jeu

De quelle manière procéder?

Après avoir joué le jeu, vous pouvez poser quelques questions au public. Entamez le dialogue avec le public. Tâchez de poser des questions qui suscitent une plus grande observation du public, une réflexion autonome, et des conclusions à tirer.... Les participants sont également invités à poser des questions et à se raconter des choses. Un dialogue entre les participants et formateurs ainsi qu'entre les participants eux-mêmes offre pas mal d'interactions et retiendra l'attention. Certaines questions seraient par exemple:

- Quel est le but du jeu? Qu'est ce que l'auteur tente de susciter auprès des participants?
- Quels sentiments/préoccupations/questions le jeu évoque t-il en vous? Pouvez-vous expliquer cela?
- Croyez-vous que, grâce à ce genre de jeu le participant prendra conscience de certains problèmes? (Une consommation de viande trop élevée? Pratiques de consommation inappropriées? ...)
- Que pouvez-vous faire pour remédier à ces problèmes? Le jeu offre t-il une réponse à cette question?
- Dans quelle mesure pensez-vous que des jeux qui dénoncent les problèmes (environnementaux) peuvent rendre le monde meilleur? Peuvent-ils être source de changement comportemental?
- Est-ce que le jeu vous encourage à revoir votre propre comportement ? Dans quelle mesure ?
-Avez-vous trouvé utile de jouer à ce jeu ?

Vous pouvez aborder les (comportements) d'achats spécifiques par les questions suivantes:
- Emportez-vous un sac réutilisable ou un panier à l'épicerie?
- Comment vous assurez-vous de ne pas l'oublier?
- Lisez-vous l'emballage des aliments? Si oui, à quoi vous faites attention?
- Est-ce que vous faites attention au type d'emballage? Pourquoi oui / pourquoi non? (Plastique, retour, recyclage, ...)
- Triez-vous vos déchets?
- Est-ce que vous achetez ou cuisinez souvent de trop? Est-ce que vous faites une liste de courses à l'avance?
- Où est-ce que vous effectuez habituellement vos achats ? Au supermarché? Dans un magasin d'aliments naturels? Au marché?
-…

Les réponses des participants vous apprennent ce qu'ils savent déjà et où va leur intérêt. Le dialogue vous permet d'impliquer davantage les gens, car ils sont incités à participer. Poser des questions est un procédé très stimulant. Il existe différents types de questions, des questions au sujet de la connaissance, des questions de réflexion et des questions d'observation.

Lors d'un dialogue, le public participe en posant des questions lui-même. Souvent, les participants hésitent à poser des questions. Les questions sont rarement posées spontanément. C'est à vous de stimuler et activer le questionnement. Afin de promouvoir le questionnement il est primordial de poser des questions ouvertes. Des questions fermées demandent une réponse brève ou dépourvue de sens. Comparez: J'espère que vous aimez ce jeu instructif ? (Question fermée) avec "Pourquoi vous avez trouvé ce jeu instructif/ ou pas? (Question ouverte).

Il est important que l'enseignant ne donne pas toujours la bonne réponse, mais les stimule à réfléchir à savoir comment nous pouvons préserver le milieu par notre comportement d'achats. Cherchez ensemble des conseils et notez- les sur papier ou carton afin qu'ils puissent les ramener à la maison.

FICHE 8: L'empreinte écologique alimentaire

Objectifs:

- Grâce à un jeu interactif, les participants savent ce que signifie «l'empreinte écologique» et ils apprennent à connaître leur empreinte écologique personnelle.
- Les participants apprennent ce que signifie une grande et une petite empreinte écologique
- Les participants apprennent comment réduire leur empreinte écologique.

Quels thèmes du manuel seront abordés?

- La nourriture écologique: la viande, le transport, saisonnier, ... (Chapitre 1)
- Les déchets alimentaires
- Emballage

Matériel nécessaire:

Ordinateur(s) (avec ou sans connexion Internet)
Éventuellement un écran et un projecteur (en classe)
Calendrier de saison

Sources

- Internet (en Néerlandais) : www.voedselvoetafdruk.be
- Si pas de connexion internet: cd

Remarque: vous calculez votre empreinte écologique à l'avance et vous consultez les informations en annexe.

Façon(s) de procéder

dialogue
discussion en groupe
instructions et/ou travail d'équipe

Durée

30 minutes

Quoi et comment?

Vous pouvez faire asseoir les participants seuls ou par deux derrière un ordinateur ou, s'il n'y a pas assez d'ordinateurs disponibles, vous calculez votre empreinte alimentaire écologique en classe. A travers 15 questions simples vous pouvez calculer votre empreinte alimentaire écologique. Vous pouvez calculer les empreintes écologiques de trois manières différentes. Vous demandez à une personne de calculer son empreinte écologique réelle. Aux deux autres personnes vous demandez si quelqu'un sait calculer une grande et une petite empreinte écologique. Celles-ci ne sont pas réelles. Ensuite, vous pouvez réfléchir à ce sujet.

Avant de se pencher sur les bonnes réponses, vous pouvez, par le dialogue, aborder le sujet de comment réduire notre empreinte alimentaire. A chaque question, vous pouvez vous arrêter un instant et envisager comment un comportement certain affectera l'environnement.
- Pourquoi manger de la viande / du poisson aurait-il un impact sur l'environnement?
- Pourquoi opter pour des produits locaux?
- Pourquoi est-ce lié à la saison? Comment savoir ce que les saisons offrent?
- Pourquoi boire du soda ou de l'alcool en grande quantité est-il mauvais pour le milieu?
- Pourquoi devrions-nous être attentifs à l'emballage de nos aliments?
- Comment faire en sorte que la quantité de déchets de nourriture et d'emballages diminue?

Il est préférable que vous calculiez à l'avance votre propre empreinte alimentaire.

Informations de fond

L'empreinte alimentaire écologique indique combien d'espace votre régime alimentaire exige de la planète. Pour chaque habitant du monde il y a 1,8 hectares disponibles, plus qu'assez pour vivre. Le total de l'empreinte écologique du belge moyen est de 5,60 hectares. Quelle partie utilisez-vous pour la nourriture? Est-ce que votre score est plutôt élevé ? Ne vous inquiétez pas, vous recevrez sous peu des conseils pratiques pour réduire votre empreinte alimentaire. Vous obtiendrez également plus d'informations sur les questions.

Quelle est l'empreinte mondiale de l'habitant moyen dans les différents pays?
(La surface de la terre est de 13,4 milliards d'hectares)

Amérique du Nord 9,6 ha
Belgique 5,6 ha
Pays-Bas 4,7 ha
Hongrie 3,5 ha
Turquie 2,0 ha

FICHE 9: Cours de cuisine

Objectifs :

Cuisiner avec moins de viande / poisson
- Les participants apprennent à préparer des substituts de viande
- Les participants apprennent à connaître les différentes alternatives pour la viande
- Les participants sont conscients de l'impact de la viande sur l'environnement
- Les participants font une dégustation des différents substituts de viande
…

Quels thèmes du manuel seront abordés?

- L'élevage et la consommation de viande (chapitre 1)

Matériel nécessaire

- Un coin cuisine
- Des recettes

Sources
www.vegetarisme.be
www.velt.be/ecosmos
Guide des aliments écologiques Velt
http://www.vegetarisme.fr/ressources.php?content=ressources_cuisine_recettes

Façon(s) de procéder

- Selon les circonstances: une leçon de démonstration ou un cours de cuisine où tout le monde peut cuisiner (perception du temps)
- Dialogue

Durée

2,5 heures

Quoi et comment?

Nous cuisinons quatre recettes différentes. Toutes les recettes sont végétariennes où la viande sera remplacée par des alternatives comme des légumineuses, du tofu, du tempeh, et du seitan.

Légumineuses: lentilles
Recette 1: Lentilles (40 min - 6 personnes)

Ingrédients: 100g de lentilles - 2 œufs - 3 cuillères à soupe de mayonnaise - 1 c. à soupe de persil haché - ½ cuillère à café de sarriette - 1 feuille de laurier - pincée de thym - 2 à 3 cuillères à café de moutarde - sel et poivre

Cuire les lentilles pendant environ 30 minutes jusqu'à cuisson complète (selon le type de lentilles, les lentilles jaunes sont prêtes le plus rapidement - 12 ') dans l'eau avec une feuille de laurier, de la sarriette, du thym et du sel. Faire bouillir les œufs (9 '), rincez-les sous l'eau froide et pelez-les. Laissez refroidir et égouttez les lentilles. Hachez très menu les lentilles et les œufs. Mélangez avec le reste des ingrédients. Assaisonner selon votre goût. Astuce: Vous pouvez aussi le faire avec un reste de lentilles cuites. (Utiliser des restes!)

Des légumineuses: des pois chiches
Recette 2: soupe de pois chiches douce
("6 personnes (2 litres) - 30)

Ingrédients: 2 grosses patates douces - 4 carottes - 1 tige de citronnelle - 150ml de lait de coco - 1 c. à soupe de pâte de curry (si vous voulez de la soupe relevée, vous pouvez mettre plus) - 3 cubes de bouillon - sel et poivre. Garniture: des germes de soja cru, des arachides hachées, de la coriandre

Mettez 1,5 litre d'eau avec les cubes de bouillon et la citronnelle. Pelez les pommes de terre et les carottes et coupez-les en morceaux. Prenez une deuxième casserole dans laquelle vous chauffez la pâte de curry et le lait de coco que vous chauffez à feu doux. Après avoir remué quelques fois, vous rajoutez les morceaux de pommes de terre et carotte et portez à ébullition. Laissez cuire pendant environ 10 minutes et vérifiez si les pommes de terre et les carottes sont tendres. Retirez la casserole du feu et ajoutez les pois chiches égouttés. Hachez le tout menu. Ajoutez le bouillon jusqu'à ce que l'épaisseur désirée soit obtenue. Goûtez la soupe et assaisonnez-la si nécessaire. Décorez la soupe avec des germes de soja, de la coriandre fraîche et des arachides hachées.

Substitut de viande: seitan
Recette 3: Ragoût de Seitan au riz complet et salade)
(4 personnes - 45 min)

Ingrédients: 300g de seitan – du thym, persil, fines herbes, 2,5 tasses d'eau - 1 cuiller à soupe de gingembre moulu (si souhaité) - 1 gousse d'ail - 1 carotte - 1 oignon - 2 feuilles de laurier - 1 cube de bouillon - 300 ml de bière brune (une bouteille) – de la moutarde frottée sur une large tranche de pain - de fécule de maïs (pour lier) –de l'huile d'olive
3 tasses de riz (1 tasse de riz sur 2,5 tasses d'eau)
Salade: 1 poignée de graines de tournesol (sautées) - ½ tête de laitue - 2 carottes - 3 tomates - radis - vinaigrette (tous les légumes sont de saison)

Nettoyez les légumes. Hachez l'oignon et coupez les carottes en dés. Chauffez l'huile d'olive et faites revenir l'oignon avec l'ail écrasé et les herbes. Ajoutez la carotte et un peu d'eau et laissez mijoter 5 minutes. Pendant ce temps, coupez le seitan en dés. Ajoutez le seitan aux légumes et assaisonnez éventuellement avec un peu de gingembre. Versez toute la bière et ajoutez la feuille de laurier et le bouillon. Badigeonnez la tranche de pain (avec ou sans croûte) des deux côtés avec de la moutarde. Rajoutez-la sur le ragoût. Couvrir et laisser mijoter l'ensemble environ 30 minutes à feu doux. Goûtez et assaisonnez de sel et de poivre. Si c'est trop liquide, vous pouvez épaissir avec la fécule de maïs.

Pendant ce temps, faites cuire le riz jusqu'à ce qu'il soit tendre. Vérifiez le temps de cuisson du riz sur le paquet. Le riz brun nécessite généralement 30 minutes de cuisson.

Préparez la salade: Coupez les tomates en dés, râpez la carotte et déchirez les feuilles de laitue en morceaux. Mettez tous les légumes ensemble et décorez avec des graines de tournesol entières. Vous pouvez créer une vinaigrette avec 80 ml d'huile - 2 c. à soupe (blanc) de vinaigre de vin - 1 c. à thé de moutarde française, bien mélanger avec un fouet. Assaisonner avec du sel et du poivre.

Substitut de viande: tofu
Recette 4: tofu-croquettes de potiron (délicieux avec des petites céréales/riz et de la salade mixte)50 min – 6 personnes

Ingrédients: 250g de tofu - 2 pommes de terre - 400 g de potiron - 1 oeuf - 1 à 3 c. à soupe de maïzena - chapelure - 1 c. à soupe de persil haché - ¼ c. à thé de romarin finement haché - Sel et poivre - huile pour la friture

Faites bouillir les pommes de terre dans leur peau. Lavez le potiron, retirez les pépins et coupez le potiron en morceaux. La citrouille biologique n'a pas besoin d'être épluchée. Étuvez la citrouille jusqu'à ce qu'elle soit tendre. Laissez égoutter le tofu. Pelez les pommes de terre et écrasez-les avec le potiron cuit et le tofu. Cassez l'œuf. Ajoutez le jaune d'œuf, les épices, le persil (si nécessaire de la farine de maïs) le potiron avec le tofu. Assaisonnez. Formez des petites boules ou des croquettes avec les mains mouillées. Passez les croquettes dans les blancs d'œufs battus puis dans la chapelure. Chauffez l'huile dans la friteuse. Faites frire les croquettes jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Égouttez sur du papier absorbant.

Voici quelques recettes à base de substituts de viande. En tant que formateur, vous êtes libre de choisir vos recettes.

Vous pouvez préparer des quantités suffisantes afin que chacun puisse goûter à tout. Vous pouvez également faire goûter des substituts de viande au début: des morceaux de tempé fumé, des garnitures de légume pour mettre sur la tartine d'Abinda (http://www.abinda.be/5-producten-NL.html), etc

Pendant et au début du cours, vous posez des questions comme:
- Qui cuisine végétarien?
- Citez quelques produits de substitution de viande?
- Pourquoi choisir un régime végétarien?
- Est-ce que vous mangez beaucoup de poisson/viande? Combien de fois par semaine?
- Êtes-vous conscient de l'impact de la viande sur l'environnement? (Ici vous pouvez donner plus d'informations sur cet impact à l'aide du manuel - chapitre 1- la viande)
- Êtes-vous prêt à cuisiner végétarien une fois par semaine?
- Etc.

Il peut y avoir des questions au sujet du bien être des repas végétariens. Voir ci-dessous pour plus d'infos:

Devrais-je combiner des aliments quand je suis végétarien?
Non. Auparavant, on disait que certains produits devraient être consommés ensemble dans un repas végétarien, car les produits d'origine végétale, ne contiennent pas tous les acides aminés essentiels (les briques de construction des protéines). En combinant, tous les acides aminés seraient quand même absorbés, de sorte qu'on fabrique des protéines complètes.
Maintenant, nous savons que le corps combine facilement les acides aminés qui ont été absorbés sur la même journée, en protéines à part entières. Par ailleurs, le soja détient tous les acides aminés essentiels.

Où puis-je obtenir mes protéines si je ne mange pas de viande?
Les protéines peuvent facilement être obtenues des produits d'origine végétale. Un véritable mythe a été construit autour de la question de la protéine. La vérité est que la plupart des gens qui mangent de façon traditionnelle consomment trop de protéines et que, en tant que végétarien, il est très difficile d'en consommer trop peu. Les protéines sont largement présentes dans les céréales et toutes les légumineuses.

Information de fond au sujet de différents substituts de viande.

Lentilles
Ce petit légume rond et plat existe en plusieurs coloris: orange, jaune, brun et vert. Les légumineuses jaunes et oranges sont les lentilles cassées. Les lentilles cassées cuisent en peu de temps. Elles perdent leur couleur éclatante pendant la cuisson et se défont facilement. Les lentilles sont largement utilisées dans la cuisine française et indienne. Elles sont plus faciles à digérer que d'autres légumineuses. Vous n'avez pas besoin de tremper les lentilles avant la cuisson. Les lentilles sont aussi consommées comme légume à germe. La plupart des lentilles sont importées de la Méditerranée. Pourtant, il est possible de cultiver des lentilles dans votre jardin.

Des pois chiches
Légumineuse jaune qui est cultivé autour de la Méditerranée. Les pois chiches se marient facilement avec la cuisine d'Afrique du Nord et la cuisine indienne. On en prépare une purée typique, appelée humus.
Les pois chiches cadrent bien avec le couscous et les salades. Vous pouvez les acheter séchés ou cuisinés en conserve/ bocal de verre. Ils sont commercialisés et vendus grillés comme collation. Les pois chiches sont également réduits en farine. La farine de pois chiches est particulièrement bien implantée dans la cuisine indienne.

Seitan
Le seitan est un substitut de viande qui est préparé à partir de gluten de blé, la substance protéique élastique contenue dans le blé. Le seitan est également connu sous l'appellation « la viande de blé ». Le seitan a une texture et une apparence de viande. Vous pouvez l'obtenir frais, ou dans des bocaux stérilisés. Le seitan se garde trois à quatre jours dans le réfrigérateur. Transformé, le seitan est disponible sous la forme de seitanburgers, hachis, saucisses, du sateh et comme garniture de tartines. Les personnes allergiques au gluten ne peuvent évidemment pas manger du seitan. Vous pouvez préparer vous-même du seitan avec de la farine de gluten soit du blé spécifiquement prévu à cet effet.

Tofu
Le Tofu est fabriqué à partir de lait de soja. Lors de la mise en caille on rajoute de la présure au lait de soja: la chlorure de magnésium (à partir de sel), également appelé le nigari. Le lait de soja est caillé et pressé en cubes. Le résultat est une substance molle, blanche, humide ayant un aspect de fromage. Le tofu est facile à digérer. Il a très peu de saveur par lui-même. Il est donc important de rajouter des épices. Comme variations, vous pouvez acheter du tofu fumé ainsi que du tofu épicé. Il existe également des produits transformés sur le marché du tofu: tartinades de tofu, des saucisses de tofu ...
Le tofu est polyvalent dans la cuisine: toutes sortes de versions lors du repas chaud, jusqu'à une tartinade pour le pain ... Le tofu se garde environ quatre jours dans le réfrigérateur. Assurez-vous de garder le tofu déjà entamé dans l'eau, que vous veillerez à changer tous les jours. Le tofu périmé a une odeur aigre. Sur le marché il y a du tofu en bocaux de verre stérilisés. Non ouvert, vous pouvez le garder très longtemps. Le tofu contient beaucoup de calcium en plus des protéines.

Remarque concernant le Quorn:
Le tofu, le tempeh et le seitan sont des alternatives à la viande, sans être de la viande d'imitation. Ce sont des bons produits simples que l'on peut aussi préparer à la maison. Ils ne nécessitent aucun procédé industriel et ne sont pas conçus dans le but d'imiter la viande.

Les morceaux de soja ont été traités davantage, mais il n'y a pas d'additif chimique de synthèse. Le Quorn dépasse ce stade d'un pas: il s'agit d'un substitut de viande britannique, un résultat typique de la biotechnologie moderne. C'est un produit de micro-organismes, qui dans son aspect et goût final ressemble au poulet. La production se fait à l'échelle industrielle. Le Quorn est préparé à partir de champignons, cultivés sur un substrat de nutriments. Les champignons deviennent des fils qui, après récolte et séchage, sont collés ensemble avec des protéines d'œufs - bon à savoir pour les végétaliens, qui ne souhaitent pas utiliser de produits animaux. Quoi qu'il en soit, c'est un produit qui ne pourra jamais être qualifié de "biologique".